

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA ANDRAGOGIKY A PERSONÁLNÍHO ŘÍZENÍ

bakalářské prezenční studium
2009 - 2012

Aneta Kálová

Pozice seniorů ve vzdělávání
-v souvislosti se změnami docility

Position of elders in education
-in connection to the changes of docility

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha 2012

Vedoucí práce:.....PhDr. Michal Šerák, Ph.D.

Prohlašuji,

že tuto bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně, že v ní řádně cituji všechny použité prameny a literaturu a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum:

Podpis autorky:

Poděkování

Děkuji PhDr. Michalovi Šerákovi, PhD. za odborné vedení mé práce.

ABSTRAKT

Předkládaná bakalářská práce se zabývá vybranými aspekty vzdělávání seniorů. Primárně se zaměřuje na rozbor docility seniorů a na demografickou situaci v České republice. Je rozdělena do čtyř kapitol, které pojednávají o pozici seniorů ve společnosti, o změnách docility spojených se stářím, o motivaci ke studiu a o univerzitách třetího věku. Aktivní účast na vzdělávacím procesu má pozitivní dopad na duševní kondici každého jedince. Práce si klade za cíl zachytit problémy, které vyvstávají v oblasti docility v souvislosti s postupujícím věkem. Dalším cílem je porovnání nabídky kurzů univerzit třetího věku vzhledem k jejich oborovému zaměření. Práce rovněž zmiňuje negativní sociální jevy, které ztěžují seniorům jejich snahu o seberealizaci.

Klíčová slova: senior, vzdělávání, motivace, instituce, diskriminace, docilita, univerzity třetího věku

ABSTRACT

The presented bachelor thesis deals with selected aspects of education of elders. It focuses primarily on the analysis of docility of elders and the demographical situation in the Czech Republic. The paper is divided into four chapters, which deal with the position of elders in the society, the changes of docility linked with age, motivation to study and universities of the third age, respectively. Active involvement in educational process has a positive impact on mental condition of every individual. The aim of this thesis is to capture problems which arise in the sphere of docility in connection with proceeding age. A further target is the comparison of course offers of universities of the third age with regard to their branch specialization. The thesis also mentions negative social phenomena, which complicate elders' efforts for self-realization.

Key words: elders, education, motivation, institutions, discrimination, docility, universities of the third age

Obsah

0	Úvod	2
1	Současná situace seniorů ve společnosti	4
1.1	Vymezení stárnutí a stáří	4
1.2	Demografická situace v ČR	6
1.3	Ageismus a mezigenerační konflikty	10
1.4	Přístup státu a mezinárodních společenství	15
2	Změny docility ve stáří	20
2.1	Vnitřní aspekty docility a jejich změny	20
2.1.1	Stárnutí mozku	20
2.1.2	Paměť	22
2.1.3	Fyziologické aspekty docility	24
2.1.4	Zásady udržení úrovně docility	25
2.2	Vnější aspekty docility	27
2.3	Učení	28
2.4	Zásady vytváření vzdělávacích aktivit pro seniory	30
3	Motivace seniorů ke studiu	35
4	Univerzity třetího věku	39
4.1	Virtuální univerzity třetího věku	47
5	Závěr	50

0 ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá vybranými aspekty vzdělávání seniorů. Především je zaměřena na oblast docility seniorů a změny v současné společnosti.

Cílem této práce je postihnout, jak se s vyšším věkem mění schopnosti spojené s učením a jak je možné je dále rozvíjet. Dalším cílem je porovnání nabídky kurzů univerzit třetího věku vzhledem k jejich oborovému zaměření. Práce rovněž zmiňuje negativní sociální jevy, které ztěžují seniorům jejich snahu o seberealizaci.

Přínos by měl spočívat v komparaci kurzů nabízených seniorům na univerzitách třetího věku. Jejich přehled bude rozdělen podle jejich zaměření a následně budou porovnány z hlediska četnosti a návštěvnosti. Snahou je rovněž zasazení docility do kontextu aktuální demografické a společenské situace.

Text je strukturován do čtyř kapitol. Název první kapitoly je Současná situace seniorů ve společnosti. Týká se problematiky postavení seniorů v současné společnosti. Úvod je věnován vyložení základní terminologie. Posléze se bude zabývat demografickou situací v České republice, která silně ovlivňuje nejen pohled společnosti, ale i vývoj ve vzdělávání seniorů. S problémem měnící se demografické situace souvisí i nárůst negativních sociálních jevů, jakými jsou například ageismus a mezigenerační konflikty. První kapitolu uzavírá téma přístupu státu a mezinárodních společenství ke vzdělávání seniorů a jejich pozici ve společnosti.

Druhá kapitola se vyjadřuje ke změnám docility ve stáří, jejíž aspekty dělí na vnitřní a vnější. Vnitřní aspekty docility jsou dále členěny na stárnutí mozku, paměti a na stárnutí fyziologické. Zahrnuje i část o zásadách, kterými se lze vyhnout změnám přicházejícím s vyšším věkem. Kapitolu uzavírá pasáž věnovaná podmínkám vytváření vzdělávacích aktivit pro seniory.

Třetí kapitola se zabývá motivací seniorů ke vzdělávání. Základem ke zpracování byla kompilace dostupných empirických výzkumů a teoretických východisek. Ačkoli bývá motivace řazena k vnitřním aspektům docility, pro vzdělávací proces je natolik důležitá, že je jí zde věnována samostatná kapitola.

Poslední čtvrtá kapitola nese název Univerzity třetího věku. Vzhledem ke specifickému postavení univerzit třetího věku je v rámci této práce zpracována nabídka pouze tohoto typu institucí. Univerzity třetího věku se snaží přiblížit co nejširšímu publiku, a tak rozšiřují svoji nabídku kurzů o kurzy virtuálních univerzit třetího věku, o kterých pojednává část této kapitoly.

Text je zpracován formou kompilace relevantních odborných textů, které vycházejí především z oblasti sociologie (Vidovičová, Mühlpachr), psychologie (Hartl) a didaktiky (Šerák, Mužík). Dostupnost odborných textů kompletně popisujících celou realitu vzdělávání seniorů je velmi omezená. Většina relevantních zdrojů pojímá oblast vzdělávání seniorů v širších gerontologických kontextech. Zcela zvláštní postavení má „Úvod do gerontopedagogiky“ od Emila Livečky, který byl sice vydán roku 1979, nicméně většina současných autorů na něj bezprostředně navazuje, což ukazuje na jeho nadčasovost. V této práci je z něj tedy nejednou čerpáno.

Důvodem pro výběr daného tématu byla skutečnost, že ačkoli je stáří fází života, která se dotýká všech lidí, čím dál častěji se vůči seniorům objevuje lhostejnost. Nejsou dostatečně motivováni k aktivitě a jsou dokonce často ohroženi chudobou. Společnost by se měla chopit možnosti seniorům pomáhat. Dalším důvodem byla aktualita daného tématu vzhledem k tomu, že letošní rok 2012 byl Evropskou unií vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity.

Text se snaží dokázat, že není důvod považovat stáří za fázi života, kterou nemůže člověk ovlivnit, ale naopak ji lze prožít plnohodnotně a činorodě.

1 SOUČASNÁ SITUACE SENIORŮ VE SPOLEČNOSTI

1.1 Vymezení stárnutí a stáří

V průběhu tohoto textu budou často používány pojmy stáří, stárnutí a z nich vyplývající pojem senior. Je tedy nezbytné je vymezit již na začátku.

Stárnutí a stáří jsou pojmy, na které autoři nahlíží různě nebo je ani nespecifikují. Zásadní je fakt, že stárnutí je proces a stáří je proměnná. Faktory, jež určují stáří, budou ještě zmíněny. Nejdříve bude definováno **stárnutí**. Podle Bumbálka (in Mühlpachr, 2005, s. 22) „stárnutí představuje proces postupných evolučních změn, k nimž dochází v podstatě již krátce po narození“. Langmeier s Krejčířovou (1998, s. 184) vidí stárnutí jako „souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a které kulminují v termálním stadiu a ve smrti“. Křivohlavý ve své knize (2002, s.136) píše, že „stárnutí je plynulým přechodem v rámci celého života člověka“. Přestože se tyto definice stárnutí liší, jsou všechny zdůvodněné a platné. Je otázkou, zda jsou změny způsobené stárnutím evoluční nebo zda se dají považovat za involuční. Definice se od sebe liší i pohledem na to, kdy stárnutí začíná. Bumbálek a Křivohlavý se přiklání k názoru, že stárnutí je započato narozením. Langmeier s Krejčířovou se spíše přiklání k možnosti, že stárnutí začíná až v určité fázi života. Pro tento text bude právě tato definice důležitá i proto, že zmiňuje pokles schopností, což bude dále v textu více rozvedeno.

Dosud není zcela jasná ani příčina stárnutí. Názory se v této oblasti dělí na epidemiologické a gerontologické. Epidemiologický názor míní, že stárnutí vyplývá ze životního stylu a smrt je jeho důsledkem. Podle něj neexistuje přirozená smrt, takže by za určitých ideálních podmínek mohl život trvat velmi dlouho. Gerontologický názor zaujímá stanovisko, že stárnutí a smrt jsou zakódovány v buňkách člověka, a tak je lze jen těžko ovlivnit (Mühlpachr, 2004, s. 18 – 19). Časté jsou i pokusy o specifikování

mechanismů, které jsou příčinou stárnutí, dosud ale výzkumy žádný mechanismus jako příčinu stárnutí nepotvrdily. Tento text se přiklání k epidemiologickému názoru pro jeho zdůraznění, že je možné ovlivnit nejen délku života, ale i jeho kvalitu.

Stáří je podle definice Mühlpachra (2005, s. 16) „obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory... a je spojeno s řadou významných změn sociálních“.

V současnosti se nejčastěji používají dvě možná členění věku v období stáří. Jedná se o členění na patnáctiletá období, které využívá Světová zdravotnická organizace, nebo na desetiletá období využívané OECD. První členění označuje za *časné stáří* období 60 – 74 let, za *vlastní stáří* období 75 – 89 let a od devadesáti let se jedná o *dlohověkost*. Druhý způsob členění začíná o pět let později: *mladí senioři* jsou ve věku 65 – 74 let, *staří senioři* jsou ve věku 75 – 84 let a nad 85 let se hovoří o *velmi starých seniorech*. Věk je rovněž možné členit do čtyř hlavních období na první, druhý, třetí a čtvrtý. První věk je předproduktivní, druhý označuje produktivní fázi života, třetí věk zahrnuje fázi postproduktivní a čtvrtý věk je fází závislosti, která se však netýká všech lidí, a proto autoři většinou čtvrtý věk zmiňují pouze okrajově (Mühlpachr, 2005, s. 17 - 18).

Autoři často zmiňují kategorie věku. Jde o různorodá měřítká a rozličné pohledy na to, kdy je člověk starý. Souhrnný přehled kategorií věku uvádí například Haškovcová (2010, s. 24 – 25). Věk, který se odvozuje ode dne narození, je podle ní věk kalendářní či chronologický. Lékaři používají věk funkční, který vypovídá o skutečném tělesném a duševním stavu člověka. Dále se hovoří o stáří konvenčním, které vychází z názoru společnosti na to, koho považovat za starého. Tento údaj je vždy odvozen od věku, kterého se lidé dožívají. Čím je tento věk vyšší, tím starší člověk bude označen za starého. Psychosociální věk vyjadřuje proměny v osobnosti člověka na základě jeho zkušeností. Úřední věk je spojován se zákonem a odchodem do důchodu. Mühlpachr (2004, s. 19 – 20) rozlišuje pouze biologické, sociální

a kalendářní stáří. Biologické stáří se snaží popsat změny způsobené involučními procesy a chorobami spojenými s vyšším věkem. Sociální stáří je spojeno se sociálními změnami. Kalendářní stáří je stanoveno dosažením určitého věku. Sýkorová (2007, s. 52 – 53) uvádí ještě subjektivní věk, který vychází z osobnosti člověka - vyjadřuje, jak starý se člověk cítí. Zde vyjmenované kategorie jsou všechny, které užívají i další autoři, liší se maximálně názvem, obsah ale zůstává stejný.

Z dosavadních poznatků o stárnutí a stáří je možné definovat pojem senior. Určení tohoto pojmu je dáno pouze chronologickým věkem, nikoli vitalitou. Jedná se o člověka, kterému již bylo 60 nebo 65 let. Nemusí být v důchodu, ale má na něj již obvykle nárok. V Evropě platí, že senior je člověk, který dosáhl věku 65 let (Eurostat, 2012, s. 15). Důvodem je vysoký věk dožití obyvatel. Následující kapitoly se věnují jednak vztahům společnosti k seniorské populaci, jednak vztahům seniorské populace ke společnosti.

1.2 Demografická situace v ČR

V celé Evropě roste počet seniorů, což vyvolává diskuze především o tom, zda budou sociální a zdravotní systémy do budoucna schopny zajistit seniorům náležitou péči. Zároveň se snižuje porodnost, takže se adekvátně nenahrazuje počet lidí v produktivním věku. Tato kapitola uvádí statistické údaje, které ukazují, že situace bude s postupem času stále složitější a je nutné, aby politická reprezentace států začala vymýšlet strategie, jak si s tímto trendem poradí.

V roce 2011 proběhlo v České republice Sčítání lidu, domů a bytů, jehož celkové výsledky ještě nejsou známy a přístupná je zatím pouze jeho předběžná zpráva. V té stojí, že celkem má Česká republika 10 562 214 obyvatel. Z toho je 1 527 670 obyvatel ve věku 0 - 14 let, 7 360 249 obyvatel ve věku 15 - 64 let a 1 674 295 obyvatel ve věku 65+

(<http://vdb.czso.cz/sldbvo>). Tyto údaje ukazují, že dětí je v České republice méně než seniorů, a to o 4,58 %. Zároveň senioři tvoří 15,85 % celkové populace. V Evropě mají největší podíl dětí a nejnižší podíl seniorů Irsko a Island, a to kolem 20 % dětí (0 – 14) a kolem 11 % seniorů (65+). Naopak největší podíl seniorů vykazuje Německo, a to 20,4 %. Nejnižší podíl dětí je v Bulharsku 13,4 % (www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf).

Počet seniorů v České republice má za období 1989 – 2010 neustálou tendenci růstu, narušenou pouze v roce 2001, kdy počet seniorů z 1 423 000 klesl na 1 415 000. Pro srovnání: v roce 1989 jich bylo 1 292 000. Počet narozených dětí klesá již od roku 1991. Mírná vzestupná tendence byla pouze v letech 2002 – 2008. Od roku 2009 počet narozených dětí opět klesá. Stoupající tendence v období před rokem 1991 může být přisuzována matkám, které se narodily v sedmdesátých letech (www.czso.cz/cz/cr_1989_ts/0101.pdf).

Nejrychleji roste počet osob nad osmdesát let, což je způsobeno stále se prodlužující dobou dožití (Sýkorová, 2007, s. 42). Zásadní podíl na tomto faktu má rozvoj medicíny. Rabušic (1995, s. 29 - 32) vidí příčinu prodloužení věku především ve snížení počtu úmrtí v důsledku cévních chorob. Dalšími neméně důležitými příčinami jsou značné zlepšení hygieny a osvěta o prevenci.

Od roku 1960 se délka života člověka prodloužila o osm let a předpokládá se, že během čtyř či pěti dekad se člověk bude schopen dožít ještě o dalších pět let více. Ročníky poválečného baby-boomu se připravují na důchod právě v době hospodářské krize, kdy státy musí řešit své deficity. Se stárnutím obyvatelstva se nabízí otázka, jak si udržet aktuální sociální a zdravotní systémy a nezvýšit tím státní dluh. (http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_sum_en.pdf).

Český statistický úřad vypracoval v roce 2009 projekci obyvatelstva České republiky do roku 2065. Tato projekce uvádí nízké, střední a vysoké varianty prognóz. Celkově ale předvídá úbytek lidí ve věku 15 – 64 let, kdy ve vysoké variantě jde o snížení o 16,7 % a v nízké o 15,8 %. Rovněž je

zde patrné očekávání nárůstu počtu lidí 65+, a to ve vysoké variantě o 16,8 % a v nízké variantě o 18,1 % ([http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/B6003AA37A/\\$File/40200901.pdf](http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/B6003AA37A/$File/40200901.pdf)). Naděje dožití u mužů by se podle nízké varianty mohla zvýšit na 84,1 let a podle vysoké varianty až na 88,5 let. U žen nízká varianta prognózuje zvýšení na 88,5 a vysoká varianta dokonce na 93 let ([http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/B60039E9C8/\\$File/402009u.pdf](http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/B60039E9C8/$File/402009u.pdf)).

Harris a Cole ve své knize (1980, s. 32 – 33) uvádějí několik hypotéz, které se snaží vysvětlit, proč se ženy dožívají vyššího věku než muži. Existuje například domněnka, že ženy žijí déle, protože o sebe lépe pečují a pravidelně chodí k lékařům. Z tohoto důvodu mají častější zdravotnickou péči, včasné diagnostikování nemocí a lépe dodržují preventivní opatření. Biologická hypotéza zastává názor, že v přírodě je přirozené, že ženy žijí déle, funguje to tak například i u pavouků nebo krys. Genetici myslí, že příčinu je nutné hledat v chromozomech. Je podle nich možné, že díky chromozomům X mají ženy lepší imunitní systém. Právě proto, že ženy se dožívají vyššího věku než muži a navíc si berou starší muže, zůstávají pak ve stáří často samy. Ve všech vyspělých zemích je více vdov než vdovců.

Zatímco seniorů přibývá, dětí se rodí stále méně. Hodnota úhrnné plodnosti pro zachování prosté reprodukce je stanovena na číslo 2,1. „Vyjadřuje průměrný počet živě narozených dětí jedné ženě během celého jejího reprodukčního období (15-49 let), za předpokladu, že by míry plodnosti podle věku zůstaly na stejné úrovni jako v daném kalendářním roce“ ([http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/t/5D0035A06C/\\$File/400811a2.pdf](http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/t/5D0035A06C/$File/400811a2.pdf)). V České republice byla naposledy úhrnná porodnost vyšší než 2,1 v roce 1979. Od té doby se rodí méně dětí, než by bylo potřebné k zachování počtu obyvatelstva. Poslední údaj je z roku 2010, kdy byla hodnota úhrnné plodnosti 1,49. Příčin tohoto trendu lze vyjmenovat několik, například snížená plodnost, která je ovlivňována stresovým prostředím a životosprávou. Další příčinou je současný trend mít děti co nejpozději, což

souvisí s ekonomickým a sociálním zázemím a i s celkovým prodlužováním věku dožití (<http://www.tribune.cz/clanek/6860>). Dále je možné zmínit rozpad tradičních hodnot (emancipace žen, rozvoj antikoncepčních prostředků a uvolnění pravidel pro soužití partnerů), individualismus a seberealizaci (kariérismus) (Rabušic, 1995, s. 24). Všechny tyto příčiny spolu souvisejí, vycházejí z celkových změn ve společnosti.

Financování státních systémů je podmíněno odpovídajícím počtem pracujících lidí. Na základě prodlužující se délky života a nízké porodnosti je podle současné politické reprezentace vhodné prodlužovat i čas odchodu do důchodu, aby lidé co nejdéle vydělávali na systém. Na druhé straně ale nejsou dostatečně vytvářeny podmínky pro zaměstnávání seniorů, a tak se s prodloužením věku odchodu do důchodu zvýší pravděpodobně i nezaměstnanost. Firmy v současnosti vyžadují mladé a dynamické pracovníky, nebudou tedy seniorům schopny nabídnout zaměstnání, které by odpovídalo jejich představám (<http://www.online.muni.cz/tema/2561-tema-age-management->). Za dva hlavní směry řešení této situace jsou považovány *vzdělávání starších osob* a *ekonomické zvýhodnění zaměstnávání starších osob*, přičemž za starší osoby jsou považováni lidé ve věku 50 – 64 let. Nutné budou i změny v pohledu společnosti na seniory. Návod jak podporovat zaměstnávání lidí ve věku 50+ poskytuje souhrnná studie „Podpora zaměstnávání starších osob“ (Kotíková, Remr, 2007, s. 18).

Často je v současnosti využíván pro problematiku zaměstnávání starších osob age management, což je koncept, který ve firmě zohledňuje věk zaměstnanců. Novotný (2011, s. 9 - 10) uvádí detailní výčet opatření, která jsou nutná k zavedení age managementu do organizační praxe. Především je nutné zapojení nejen organizací a státu, ale také jednotlivců. Úpravy v organizacích se pak musí provést v oblasti „péče o zdraví, restrukturalizace pracovních míst, rozvoje pracovního prostředí, přizpůsobení organizace práce, ergonomie práce, řízení směn podle podnětů zaměstnanců, rozvoje mezigenerační spolupráce, podpory a propagace rozvoje fyzické kondice zaměstnanců, rozvoje personálních strategií

s přihlédnutím k potřebě age managementu a podpory uspokojení z práce a zachování pracovní pohody“ (Novotný, 2011, s. 9 - 10). Stát by se měl zapojit především zásahy do trhu práce a zmírňováním dopadů demografické situace na sociální systém. Jednotlivci mohou přispět sebevzděláváním a péčí o své zdraví. Potřeba zavádění age managementu se bude zvyšovat vzhledem k neustále se prodlužující průměrné délce života.

1.3 Ageismus a mezigenerační konflikty

Stárnutí společnosti ve spojení s neustálou modernizací významně problematizují vztahy seniorů a mladších generací. Kvůli velkému počtu seniorů jsou viditelnější projevy diskriminace a averze na základě věku.

Diskriminace seniorů a mezigenerační konflikty v současné době úzce souvisejí s pozicí seniorů ve společnosti. Stáří má mnohdy pro společnost negativní význam. Příslušníci mladších generací se od seniorů distancují často pouze kvůli jejich věku.

„Ageismus je ideologie založená na sdílené víře v kvalitativní nerovnost jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a / nebo na jejich příslušnosti k určité generaci.“ (Vidovičová, 2008, s. 113). Pojem ageismus nás odkazuje ke slovu age (věk) a poprvé ho v roce 1968 vyslovil americký sociolog Robert Butler (Jirásková, Sokol, Semrádová, 2005, s. 21).

Diskriminace je zákonem chápána jako „odlišné, právem zakázané zacházení s lidmi ve vymezených, srovnatelných situacích na základě různých ras, etnického původu, národnosti, pohlaví, sexuální orientace, věku, zdravotního postižení, víry, náboženského vyznání a světového názoru“ (<http://www.ochrance.cz/diskriminace/>). Tato definice obsáhla diskriminaci na základě věku až v roce 1999 (Vidovičová, Gregorová, 2007, s. 24). Příčinami diskriminace jsou *postoje, předsudky a stereotypy*, přičemž všechny vycházejí z přílišného zobecňování a zjednodušování (Pechová,

2007, s. 2 – 3). Přestože se ageismus týká všech věkových skupin, tato práce se omezí na ageismus seniorů.

Ageismus vztahený na seniorskou populaci znehodnocuje postavení seniorů ve společnosti, odsouvá je na její okraj, znemožňuje seniorům stejné příležitosti jako mají mladší generace. Konkrétní projevy ageismu vůči seniorům lze rozdělit na projevy ze strany institucí a projevy ze strany jedinců. V případě institucí jde například o striktně stanovený věk odchodu do důchodu u některých zaměstnání (učitelé, piloti), o nevoli bank poskytnout starším lidem úvěr, o vyšetření hrazená pojišťovnami do určitého věku.

Diskriminaci ze strany jedinců lze dělit na verbální a neverbální, kdy za verbální mohou být považovány nejen urážky, ale i zdobněliny při oslovení seniora či užívání triviálních výrazů při komunikaci se seniorem. Neverbální diskriminací seniorů je možné rozumět nejen fyzické napadnutí a finanční zneužívání, nýbrž i vyhýbání se jakémukoli kontaktu se seniorem. Nejhrubší formou ageismu je násilí páchané na seniorech, o kterém se začalo mluvit až poté, co média začala věnovat pozornost týrání dětí (Sýkorová, 2007, s. 50 – 51).

Autoři zabývající se ageismem zastávají odlišné názory na to, jak ageismus souvisí s dalšími druhy diskriminace, především sexismem. Sýkorová například (2007, s. 51 – 53) tvrdí, že hledisko pohlaví v ageismu povětšinou nehraje velkou roli a dá se podle ní hovořit o *degenderizaci stárí*. To znamená, že se senioři bez ohledu na pohlaví spojí proti mladším generacím a nestojí v opozici proti sobě navzájem. Obecně jsou podle ní ale ženy se stářím více vyrovnané než muži a nepřestávají se angažovat a být kreativní. Muži ztrátou práce ztrácejí i sebevědomí.

Vedle toho Vidovićová (2008, s. 116 – 117) dává ageismus do souvislosti se sexismem a rasismem vzhledem k tomu, že jedním z nejnosnějších témat ageismu jsou podle ní tzv. *vícenásobná rizika*, která poukazují na to, že ageismus je často kombinován s dalšími formami útlaku. Hledisko genderu v ageismu nastiňuje nerovnost ohledně předsudků, že ženy stárnou dříve a

výrazněji ztrácejí krásu. U mužů se ale oproti tomu mluví o ztrátě dominance a síly. Tyto názory se navzájem nevylučují, je možnost, že se doplňují. Senioři se sice spojují proti ostatním, zároveň ale také platí, že čím více je na člověku podnětů k diskriminaci, tím více bude znevýhodněn.

Samotný pojem ageismus může být ve svých definicích považován za ageistický z důvodu operace s pojmy stáří a chronologický věk. Vidovičová (2008, s. 113) v tomto významu odkazuje na Kalishe, který definoval tzv. *nový ageismus*. Tímto pojmem poukazuje na přehnaně ochranné chování a nadměrnou péči o seniory, čímž z nich společnost dělá pouze pasivní příjemce služeb. Přehnanou pomoc mohou senioři chápat jako projev neúcty.

V roce 2007 proběhl v ČR výzkum nazvaný „Ageismus 2007“ zastřešený Masarykovou univerzitou v Brně. Shrnul obecné ageistické postoje, stereotypy stáří a vlastní zkušenosti s ageismem 1810 dospělých občanů ČR a je dosud posledním takto zaměřeným výzkumem v České republice. První cílený výzkum byl proveden již v roce 2003 Výzkumným ústavem práce a sociálních věcí, kdy bylo dotázáno 1584 respondentů (Vidovičová, 2008, s. 62 – 64). Výzkum z roku 2007 došel k závěru, že až 18,3 % respondentů již zažilo diskriminaci na základě věku, čímž by byl ageismus nejčastější diskriminací v České republice. 48 % respondentů bylo přesvědčeno, že věková diskriminace je stále běžnější. 2 % dotázaných dokonce přiznalo, že již zažilo fyzické násilí či finanční zneužívání (www.geriatrie.cz/dokumenty/Vidovicova_TK_2_zari_2008_Praha.pdf).

Předchozí výzkum z roku 2003 ukázal, že se ageismus projevuje zejména v komunikaci a že v České republice je věk zásadní pro další jednání s daným člověkem. Na základě věku se lidé rozhodují, zda budou s tímto člověkem komunikovat, popřípadě jak s ním budou komunikovat (www.ageismus.cz/?m=3&lang=cz).

Výzkum Eurobarometru, který v roce 2006 iniciovala Evropská komise, ukázal, že ageismus je stále častější. Téměř polovina obyvatel Evropské unie byla tehdy přesvědčena, že věková diskriminace je běžná, naopak při

prvním výzkumu v roce 2002 odpovědělo jen 5 % respondentů, že by kdy pozorovali diskriminaci na základě věku (Vidovičová, 2008, s. 155 – 156).

V loňském roce provedla agentura STEM dotazníkové šetření (<http://www.stem.cz/clanek/2185>), ze kterého vyplynulo, že v České republice je ageismus vnímán jako nejzávažnější forma diskriminace. Zmínilo ho v dotazníku 47 % respondentů. Mnohem nižší podíl získala diskriminace na základě handicapu (20 %) a rasy (14 %) a sexismus se umístil dokonce až na čtvrtém místě (9 %).

Výše uvedené výzkumy ukazují, že diskriminace na základě věku je stále častější a stupňuje se. Legislativní zásahy v této oblasti sice existují, ale nejsou uváděny do praxe v potřebné míře, jejich další úpravy a rozšiřování budou tedy nevyhnutelné. Konceptem, který reprezentace státu může využít, je například věkový mainstreaming, což je integrace problémů seniorské populace do politického rozhodování a snaha o redukci nerovnoprávnosti mezi věkovými skupinami. Konkrétně se zaměřuje na procesy, které vedou k diskriminaci, a snaží se je odstraňovat. Snaží se prosazovat rovnost mezi věkovými skupinami (Vidovičová, Gregorová, 2007, s. 10).

Zdroje ageismu nejsou zcela jasné. Níže jsou popsána vyčerpávající dělení podle Palmora, doplněná o názory Vidovičové a Sedlákové. Palmore nejdříve určil předsudky, které zakládají ageismus, a poté určil tři skupiny zdrojů ageismu. O dělení podle těchto autorů se opírají i další publikace, ve kterých nejsou zdroje ageismu přímo určeny.

Palmore (1999, s. 20 - 27) vidí základ ageismu v deseti předsudcích. Jedná se o nemoci (předpoklad, že kdo je starý, je i nemocný), impotenci (předpoklad, že starý člověk naprosto postrádá libido), ošklivost (kult mládí nepřijímá nic ošklivého a starého), pokles duševních schopností (předpoklad, že mozek ztrácí svou výkonnost), duševní choroby (předpoklad, že nemoci se netýkají pouze těla), zbytečnost (staří lidé jsou podle mladých nepotřební, nedávají jim nic nového), izolaci (předpoklad, že starý člověk je sám, bez přátel), chudobu (důchody jsou přece jen nižší než

pracovní příjmy) a deprese (předpoklad, že osm dosud jmenovaných záležitostí vyvolává deprese).

Dále Palmore (Vidovičová, 2008, s. 120 – 127) rozčlenil tři oblasti zdrojů ageismu – individuální, kulturní a sociální:

- Individuálním zdrojem je především strach ze stárnutí a smrti, který pociťují nejen mladší generace, ale i senioři. Tento zdroj má následné dopady. Senioři tím, že ztrácejí sebevědomí kvůli strachu, se podřizují mínění mladší generace. Vnímají stereotypy, které jsou na ně kladeny, přijímají je, a tím je rozšiřují. Pokud uvěří, že jejich tělo a mysl už nejsou tak výkonné, jak bývaly, jejich výkon ještě poklesne, a tím se jen potvrdí daný stereotyp.
- Kulturními zdroji ageismu jsou hodnoty a normy společnosti, jazyk, média, umění atd. Obecně se jedná o to, co se o dané skupině říká a píše, a vytváří tak ve společnosti atmosféru s určitým názorovým vyhraněním vůči dané skupině.
- Sociálním zdrojem je demografická situace, která je v této práci rozebrána výše jako samostatný, velmi závažný faktor působící na situaci seniorů.

Vidovičová spolu se Sedlákovou (Vidovičová, 2008, s. 127 – 141) v roce 2004 provedly výzkum, ve kterém se zabývaly tím, jak česká média pracují s informacemi o věku a jak tyto informace ovlivňují výslednou zprávu. Zjistily, že pokud se zprávy zabývají oběťmi nehod, seniorovi je průměrně věnováno 22 slov, dítěti 330 slov. Dále pokud senior spáchá trestný čin, je automaticky uváděn jeho věk. O některých zprávách by se jistě média ani nezminila, kdyby v nich nefiguroval senior (pro pobavení diváků/čtenářů). Aktivní seniory nám média prezentují jako ojedinělé případy.

Sýkorová (2007, s. 52) dokonce vidí základní problém v jazyce - už malým dětem se totiž čtou pohádky o škaredých starých ježibabách, spolu s Gilgamešem se hledá nesmrtelnost a náboženstvími se člověk nechává připravovat na smrt, v nemocnici jsou obvykle senioři oslovováni babička a dědeček. Webster's Thesaurus uvádí 75 synonym pro staré lidi nebo věci,

z toho je 57 negativních a pouze 3 pozitivní, zbytek je neutrální (Palmore, 1999, s. 90).

S ageismem jsou úzce spojeny mezigenerační konflikty. Autoři se zcela neshodují na tom, zda jsou důsledkem nebo zdrojem ageismu. Například Jirásková (2005, s. 26) je považuje za důsledek. Podle ní jsou konflikty mezi generacemi vyvolávány právě kvůli předsudkům plynoucím z ageismu. Naproti tomu Vidovičová (2008, 129 – 131) v nich vidí zdroj ageismu a tvrdí, že z konfliktů se vytvářejí podmínky pro vznik předsudků a ageismu. Rovněž uvádí, že konflikty se projevují především v konkrétních institucích, čímž se myslí rodina či práce. Dle mého názoru je třeba přihlížet ke konkrétním situacím. Tyto dva aspekty spolu natolik souvisí, že ani jeden z nich nelze pominout.

Vidovičová (2008, s. 130) uvádí v souvislosti s mezigeneračními konflikty názor Kalishe, který upozorňuje, že konflikt se spíše týká generací, které jsou si na pomyslné časové ose blízké. Naproti tomu nejmladší a nejstarší generace mohou být podle něj spojenci, jelikož je společnost vyčleňuje z důvodu jejich neproduktivity.

Mezigenerační konflikty se projevují v obecné rovině, což je patrné například na důchodové problematice, a v rovině osobní, což se týká přímých střetů generací. Obecně je znatelná pouze vzájemná averze generací. Až přímý kontakt vyvolává napětí a z něj plynoucí konflikty.

1.4 Přístup státu a mezinárodních společenství

Existuje několik důvodů pro vznik společenského zájmu o situaci seniorů. Především je to vědomí, že populace vyspělých zemí stárne. Doba dožití se zvyšuje, a tak je možné se setkat s tím, že doba přípravy na povolání je kratší než doba důchodového věku. Osob v postproduktivním věku přibývá, čímž začínají tvořit vlivnou skupinu (Beneš, 2008, s. 89). Je tedy nutné, aby stát bral na vědomí tento trend. Při stávajícím systému sociálního a

zdravotního zabezpečení totiž není možné udržet nadále jeho dosavadní úroveň.

Ve vyspělých zemích tato problematika není nová. Významným dokumentem platným od svého vydání v roce 1982 dodnes a závazným pro všechny členy OSN je dokument s názvem „Zásady OSN pro seniory“. Tento dokument obsahuje pět hlavních bodů, které jsou zásadní pro začleňování seniorů do společenského dění. Dané body jsou:

- účast na životě společnosti
- podíl na vytváření a využívání jejích zdrojů
- důstojnost
- nezávislost
- péče

Všechny body nabádají k respektu vůči stáří. První bod vyjadřuje, že senioři jsou důležitou složkou společnosti a nesmí být vnímáni jako nežádoucí. Druhý bod je zaměřen na diskriminaci - senioři nesmí být vytlačováni ze společenského dění. Třetí bod vyjadřuje právo seniorů na důstojný odchod ze života. Nezávislost je zde pojata jako právo na svobodné rozhodování. Poslední bod stanovuje požadavek na společnost, aby vždy poskytla seniorovi možnost vyhledat pomoc (Holmerová, Jurašková, Zikmundová a kol., 2007, s. 20 – 21).

OSN v rámci prosazování mezigenerační solidarity doporučuje zavést na základní a střední školy předmět o stárnutí a stáří jako součást výukového programu. Nabádá k rozšíření vzdělávacích programů pro seniory. Zabývá se i médií, která by měla respektovat skutečnost, že senioři jsou pro společnost přínosem. Média by se měla zapojit prosazováním pozitivního obrazu stáří (Holmerová, Jurašková, Zikmundová a kol., 2007, s. 23 – 24).

Evropská unie se rovněž zapojuje do diskuzí o situaci seniorů. Letošní rok 2012 byl vyhlášen Evropskou unií Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Je to iniciativa, která se snaží přesvědčit společnost o přínosu seniorů a vyzvat vlády jednotlivých zapojených zemí, aby seniorům vytvářely lepší podmínky pro aktivní stáří. Do tohoto projektu

se zapojily všechny členské státy spolu s Norskem, Lichtenštejnskem a Islandem. Evropská unie se k této iniciativě rozhodla přistoupit na základě výsledků výzkumu Eurobarometru za uplynulé období, které byly publikovány až letos v lednu. V Evropské unii bylo dotázáno 26 723 respondentů a z toho v České republice 1 003. 71 % Evropanů si uvědomuje populační stárnutí a 42 % ho považuje za zásadní problém. V České republice vidí stárnutí jako zásadní problém 39 % respondentů. 61 % Evropanů se domnívá, že by lidem mělo být umožněno pracovat i po dosažení důchodového věku a 53 % odmítá zavedení povinného odchodu do důchodu (http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_sum_en.pdf).

Evropská unie chce touto iniciativou poukázat na to, že si je vědoma stárnutí populace v Evropě. Chce, aby si politické reprezentace států uvědomily, že stárnutí představuje mnoho příležitostí a není problémem. Snaží se přiblížit seniorům možnost žít plnohodnotný, aktivní život. Úkolem politiků nyní bude umožnit seniorům žít nezávisle. Všechny oblasti života jim musí být zpřístupněny, aby nám mohli poskytnout svůj potenciál. Hlavním požadavkem Evropské unie je, aby na konci roku byly patrné výsledky (<http://europa.eu/ey2012/>).

Cíle, které Evropská unie stanovila, jsou zvýšení povědomí o aktivním stárnutí, předávání informací mezi zúčastněnými zeměmi, vytvoření podmínek pro vypracování strategií politik, které by zahrnovaly aktivní stárnutí, a podpora činností, kterými je možné bojovat proti diskriminaci na základě věku. Prostředky, kterými má být dosaženo cílů, jsou konference, informační kampaně, výměna zkušeností mezi zúčastněnými a výzkumy podpory aktivního stárnutí (<http://www.mpsv.cz/cs/11696>).

Na našem území byl první vydaný dokument, který se věnoval postojům vůči seniorům, z roku 1977. Byl nazván „Zásady péče o staré občany“. V roce 1983 byl vydán „Program přípravy na stárání v ČSSR do roku 1990“ (Šerák, 2009b, s. 186 – 187).

Na základě mezinárodních dokumentů byl v České republice v roce 2002 vytvořen „Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 – 2007“. Byl opřen o „Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí“, „Zásady OSN pro seniory“ a „Mezinárodní plán stárnutí 2002“. Tento Národní program se zaměřoval na odstraňování negativních stereotypů o stáří a potlačování diskriminace na základě věku. Dále vyzýval k vytváření podmínek pro aktivitu seniorů. Snažil se o rovnost na trhu práce a o reformu důchodového systému. Nabádal ke zdravému životnímu stylu pro udržení kvalitního života. Zabýval se rovněž zdravotní péčí, sociálními službami, společenskými aktivitami, vzděláváním a bydlením. V oblasti vzdělávání chtěl především podněcovat další rozvoj Univerzit třetího věku a Akademií třetího věku, a to nejen z hlediska dostupnosti, ale také z hlediska obsahového (<http://www.mpsv.cz/cs/2869>).

22. března 2006 byla usnesením vlády zřízena Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. Rada má dohlížet na plnění Národních programů přípravy na stárnutí. Na konci každého období vydává zprávy o průběhu implementace programů (<http://www.mpsv.cz/cs/2897>).

Následně byl vydán další Národní program, jehož platnost vyprší letošním rokem. „Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 – 2012“ si kladl pět hlavních cílů: *aktivní stáří, prostředí a komunita vstřícná ke stáří, zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří, podpora rodiny a pečovateli, podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv* (<http://www.mpsv.cz/cs/5045>). Rada vlády pro seniory a stárnutí populace na svém patnáctém zasedání 6. září 2011 pochybovala o plnění těchto cílů. Uvedla, že by se měla lépe nastavit měřítko jednotlivých požadavků, které stanovuje Národní plán. Zároveň se domnívá, že Národní plán není dostatečně podporován vládou. Vláda znevýhodňuje seniory škrty v rozpočtu. Nakonec Rada schválila zprávu o plnění programu s připomínkami, které zazněly na zasedání (http://www.mpsv.cz/files/clanky/12652/zapis_15.pdf). Za pozornost stojí, že ačkoli měla Rada výtky k oběma programům, vždy je uzavřela. Ideální

by však bylo, kdyby trvala na dokončení celého programu a až poté vydala další.

Nyní se připravuje Národní program přípravy na stárnutí na období 2013 – 2017. Jeho hlavními body by měly být *zaměstnávání starších osob a seniorů, celoživotní učení, dobrovolnictví, participace seniorů ve společnosti, zdravé stárnutí a kvalita života* (http://www.mpsv.cz/files/clanky/12853/tz_300412a.pdf).

Národní plány postupně svoji pozornost převádějí od odstraňování diskriminace, přes podporu seniorů v aktivním životě k práci seniorů. Vláda se sice snaží vydávat co nejvíce vyhlášek na podporu seniorů, ale dopady se v praxi projevují odlišně. Ve Zprávě o plnění Národního programu je například zřejmá značná snaha o zapojování seniorů do školních projektů a tím přispívání k mezigenerační soudržnosti. Dále z textu ale vyplývá, že toto úsilí bylo spíše převedeno na národnostní menšiny. Na tomto příkladu je vidět nedůsledné plnění, které se objevuje i u jiných položek. Ze současné reality vyplývá, že program není plněn v takovém rozsahu, v jakém by měl.

2 ZMĚNY DOCILITY VE STÁŘÍ

Tato kapitola se zaměřuje na vnitřní a vnější aspekty docility a jejich změny. Pojem docilita bývá definován jako „schopnost učení, míra dispozic dospělého zapojit se aktivně do vzdělávacího procesu“ (<http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník>). Synonymem docility je pojem vzdělavatelnost. S věkem se docilita mění v závislosti na životním stylu jednotlivců.

2.1 Vnitřní aspekty docility a jejich změny

Vnitřní aspekty, které jsou pro vzdělávání zásadní, jsou práce mozku, paměť a fyziologické aspekty. Následující podkapitoly popisují změny, ke kterým ve stáří v daných aspektech dochází, a možnosti, jak těmto změnám předcházet nebo alespoň minimalizovat jejich dopady na běžný život.

2.1.1 Stárnutí mozku

Mozek je základnou pro všechny duševní procesy, proto je v této práci řazen k vnitřním aspektům docility. Jeho změny se projevují jako změny v psychických schopnostech člověka.

Mozek je složen z nervových buněk zvaných neurony. Každá z nich obsahuje jádro, ve kterém se nachází deoxyribonukleová kyselina (DNA). Obal buňky je tvořen bílkovinami s nejrůznějšími funkcemi. Nervové buňky mezi sebou komunikují buď pomocí nervové sítě, či chemicky. Vědci odhadují, že v mozku je 100 miliard nervových buněk. Na povrchu buněk jsou tisíce spojení s dalšími nervovými buňkami (synapse). Denně se vytvářejí nové synapse na základě nových poznatků (Koukolík, 2003, s. 15 – 17).

Během života mozek stárne, což se projevuje ubýváním neuronů, synapsí, lipidů (tukové sloučeniny, které nemají vliv na funkci mozku) a změnami v cévním systému mozku. Stárnutí mozku začíná ihned po ukončení vývoje centrální nervové soustavy, což je po pětadvacátém roce života (Hartl, 1999, s. 111). V této podkapitole se ale opět omezíme na dopady změn v mozku na seniorskou populaci. Stárnutí nepostihuje všechny části mozku, zasahuje především oblast hipokampu a čelních laloků. Hipokampus mění informace v dlouhodobé paměťové stopy a vybavuje je. Čelní laloky organizují vzpomínky a díky nim si člověk pamatuje zdroje přijatých informací, čemuž se říká zdrojová paměť.

U starších lidí dochází k úbytku hmoty čelních laloků (především bílé hmoty). Důvodem je úbytek neuronů a synapsí a poškození cévní soustavy v mozku. Úbytek hmoty čelních laloků spočívá ve zhoršení výkonných schopností (souvisejí s dosahováním cílů). „Pravděpodobnou příčinou je, že buňky mozkové kůry čelních laloků atrofují během stárnutí více než buňky ve většině ostatních částí mozku“ (Bragdon, Gamon, 2002, s. 27). Zároveň mají senioři problém s překrýváním informací (interference); to, co si zapamatují jako první, blokuje místo dalším informacím. Hůře dělí pozornost, když mluví více lidí najednou. Naprosto běžnými změnami, které doprovázejí stáří, jsou pomalejší reakční čas a zhoršení paměti (Bragdon, Gamon, 2002, s. 21 – 29).

„Každých deset let se dospělý mozek objemově i váhově zmenší o přibližně 2 %. Mozkové komory, což jsou dutiny v hloubi mozku obsahující mozkomíšní mok, se rozšiřují. Rýhy mezi závitky mozkové kůry se prohlubují a také rozšiřují“ (Goldberg, 2006, s. 44). Synapse prořídnou. Mozek je méně zásobován jak krví, tak kyslíkem. Klesá i koncentrace nervových přenašečů (dopamin, serotonin, noradrenalin), což je možnou příčinou zpomalení reakcí. Člověk je jediný savec, u kterého stáří postihuje i hipokampus, přestože jen v malé míře. Při demenci je ale hipokampus poškozen rychleji než čelní laloky.

Všechny dosud zmiňované změny v mozku ovlivňují kognitivní funkce člověka. Snižuje se rychlost mentálních a smyslových operací. Zhoršuje se pracovní paměť, schopnost udržet pozornost a schopnost rychle přepínat mezi psychickými procesy (Goldberg, 2006, s. 44 – 47). Přesněji se k zhoršené paměti a schopnosti učení vyjadřují následující kapitoly.

Neurony ale mohou přibývat celý život a tempo tohoto procesu se dá ovlivnit procvičováním mozku, což dokázaly testy na myších. Ty, které žily v podnětném prostředí, vykazovaly až o 15% vyšší rychlost přibývání neuronů než ty, které žily v nepodnětném prostředí. Především je možné takto ovlivňovat neurony v hipokampu, tudíž se pravidelným a namáhavým procvičováním dá celý život rozvíjet paměť (Goldberg, 2006, s. 209 – 211).

2.1.2 Paměť

Paměť je „...vlastnost, která je založená na schopnosti udržovat informace, získané prostřednictvím činnosti“ (Hoskovec, 2002, s. 34). Paměť může být definována i tím, že „označuje rozličný soubor kognitivních kapacit, kterými si uchováváme informace a transformujeme minulé prožitky, obvykle pro současný záměr“ (<http://plato.stanford.edu/entries/memory/>). Pro tento text je vhodnější definice podle Hoskovce, protože naznačuje činnost potřebnou pro aktivaci paměti a odkazuje tím tedy k učení. Paměť je složitý fenomén, který funguje na základě tří či čtyř fází, kterými jsou zapamatování, pamatování a vybavování informace; je možné sem přiřadit i zapomínání. Existuje několik možností, jak dělit paměť. Pro tento text jsou důležitá dělení z hlediska doby uchování informace a druhu zpracovávané informace.

Podle doby uchování informace se dělí paměť na krátkodobou a dlouhodobou. Autoři někdy tyto dvě hlavní doplňují ještě o senzorickou paměť, která je časově velmi omezená, a pracovní neboli střednědobou paměť, která uchovává informaci, dokud s ní člověk pracuje, obvykle

několik hodin. Právě přenos informací z krátkodobé paměti do dlouhodobé zprostředkovávaný hipokampem ve stáří ztrácí na kvalitě. Příčinou je zhoršování stavu hipokampu, který se projevuje úbytkem neuronů (Koukolík, 2003, s. 108 – 112).

Dále je možné paměť dělit podle druhu zpracovávané informace na mechanickou, logickou a citovou. Mechanická uchovává informace, které pro člověka nemají souvislost. Logická si informace uchovává podle smyslu, který pro člověka informace má, a podle toho, nakolik má pro něj souvislosti s již vstřebanými informacemi. Citová paměť zpracovává emocionální prožitky (Hoskovec, 2002, s. 35). Se stářím člověk nové informace zpracovává pomaleji a s menší přesností, protože jeho čelní laloky jsou méně aktivní. Jeho výhodou oproti mladším lidem je ale širší síť znalostí, do které si může nové informace vkládat. Logická paměť tedy neztrácí na kvalitě tolik jako mechanická. Seniorům se na základě toho hůře učí cizí jazyky a informace, kterým nerozumí (Bragdon, Gamon, 2002, s. 24 - 41).

V USA proběhlo testování, jehož se účastnila jednak skupina profesorů univerzity v Berkeley (mladí, staří i středního věku), jednak skupina mladých a starších osob jiného povolání. Testoval se *reakční čas, pracovní paměť, vybavování příběhu a učení náhodně vytvořených dvojic*. U osob s jiným povoláním než profesorským měli lepší výsledky mladí. Výzkum dokázal, že s přibývajícím věkem automaticky, nezávisle na činnosti, se zhoršuje učení náhodně vytvořených dvojic a zhorší se i reakční čas. Při testu pracovní paměti ale staří profesori měli stejné výsledky jako mladí, žádná interference se u nich neprojevila, stejně tak úspěšní byli i při vybavování příběhu. Tento objev potvrzuje, že paměť nemusí rapidně stárnout, pokud ji cvičíme. Rozhodně nedostatky paměti člověk může kompenzovat mnemotechnickými pomůckami nebo si opravdu zjednodušit život seznamy a řazením věcí (Bragdon, Gamon, 2002, s. 30 – 43).

2.1.3 Fyziologické aspekty docility

Schopnost učit se závisí i na fyziologickém stavu člověka. Docilita je ovlivněna degenerativními změnami v oblasti smyslů a těla, přičemž smyslové vnímání je pro plnohodnotné učení člověka naprosto zásadní. Omezení, která s věkem v oblasti fyziologie přicházejí, mohou navíc nepříznivě ovlivnit i psychickou pohodu člověka.

Nejvýznamnějším smyslem pro život člověka je zrak. Často je prvním smyslem, který postihnou degenerativní změny. Nejdříve začíná stárnout oční čočka, a to již v dětství. Později v dospělosti ztrácí pružnost i průhlednost. Tento jev je způsoben tím, že čočka mění v průběhu života svůj tvar a roste, přibývají nové buňky, ale staré buňky na ní zůstávají. Čočka postupně přichází o schopnost měnit ohnisko, za což mohou být rovněž zodpovědné zeslabené řasnaté svaly, kterými je kontrolována. Dochází i ke žloutnutí čočky, jehož následkem je ztížená schopnost rozeznávání barev. Průměr zornice se zmenšuje, a tím je omezeno světlo dopadající do oka, což může být příčinou zpomaleného reakčního času, o kterém se zmiňuje předchozí kapitola. Snižuje se zásobovanost očí krví. Člověk se pak hůře přizpůsobuje v šeru a nevidí ostře. Některé tyto problémy je v současnosti možné chirurgicky alespoň částečně odstranit (Livečka, 1979, s. 110).

Dalším smyslem, který proces vzdělávání výrazně ovlivňuje, je sluch. Ve 21. století se výrazně zvýšil počet osob postižených nedoslýchavostí již ve věku mezi čtyřiceti a šedesáti lety. Tato postižení jsou individuální, jsou silně spjata s prostředím, ve kterém člověk žije. Kromě nedoslýchavosti se v období 60 – 65 let u poloviny osob vyskytuje ušní šelest, který je spojen s nedostatečným cévním zásobením v uchu (Horáková in Mühlpachr, 2005, s. 112 – 115).

Livečka (1979, s. 110 – 111) ještě uvádí ve své knize, že senior slyší zhruba polovinu toho, co slyší malé dítě, a podle něj je sluch dalším smyslem, který se zhoršuje již od dětství. Vyzdvihuje zajímavý názor Bromleyho, který tvrdil, že senioři si nekompenzují horší sluch sledováním

rtů hovořícího, protože i schopnost odezírání se s věkem mění k horšímu. Livečka dále uvádí, že častěji ztrácejí sluch muži než ženy a tito jsou častěji hluší na levé ucho.

Zhoršení pohybových schopností je dalším fyziologickým aspektem docility. Seniorům obvykle řídnou kosti a stárne chrupavka, protože se jim neukládá vápník do kostí. Navíc jim ubývá svalová hmota (Határ, 2011, s. 32). Všechny tyto změny omezují seniora v pohybu. Ovlivňují jeho rozhodnutí, zda se bude účastnit vzdělávacích aktivit. Právě špatná dostupnost místa, kde se výuka koná, a nevhodné prostorové podmínky ve zvolené místnosti mohou seniora odradit.

2.1.4 Zásady udržení úrovně docility

Trénováním mozku člověk procvičuje všechny své kognitivní schopnosti. Může tím nejen udržovat jejich kvalitu, ale dokonce ji může zvyšovat. Platí to pro všechny bez rozdílu věku. Péče o zdravou mysl také souvisí s péčí o tělo.

Pro udržení či zlepšení funkce mozku se doporučuje řada zásad, zde jsou vyjmenovány čtyři hlavní (<http://www.brainjogging.cz/clients>):

- *vyvážená strava*
- *zvládání stresu*
- *fyzické cvičení*
- *mentální stimulace*

Vyvážená strava znamená dodržování zásad zdravého stravování. Tělo musí mít všechny látky potřebné pro správné fungování. Jedná se hlavně o vitamíny, minerály, nenasycené mastné kyseliny. Člověk se nesmí přejídat a omezit konzumaci sladkých a tučných jídel. Také dlouhodobé užívání léků na spaní či uklidnění může mít nepříznivé následky. V jídelníčku musí být hodně zeleniny, ryb a ořechů. Rovněž je důležité dodržování pitného režimu a omezení pití alkoholu a kouření.

Stres je „stav nebo pocit zažívaný, když si člověk uvědomuje, že požadavky překračují osobní a sociální zdroje, které je schopen mobilizovat“ (http://www.stress.org/Definition_of_stress.htm). Ačkoli kromě negativního stresu existuje i stres pozitivní, oba jsou ve vyšší míře škodlivé. V určité malé míře může stres člověka aktivizovat a vést ho k lepším výsledkům. Přebytek stresu však brání mozku ve vytváření nových neuronů a tím člověka omezuje v kreativitě. Organismus ve stresu totiž všechnu energii směřuje do svalů a nikoli do orgánů. Zvládání stresu naznačuje klidný přístup, vybití vzteku fyzickou aktivitou, dostatek spánku. Je vhodné myslet pozitivně a vytvářet a udržovat sociální kontakty.

Fyzické cvičení je nutné zvolit úměrně věku. Díky cvičení se zvyšuje přítok krve do mozku a ten je více okysličován. To následně přispívá ke zvýšené tvorbě neuronů. Mnohá fitness studia rozvíjejí speciální cvičební programy pro seniory. Dostačující jsou ale i procházky (minimálně půlhodinové), protože nejvhodnější je pohyb na čerstvém vzduchu, hodnota okysličování mozku se tím totiž ještě zvyšuje. Pokud již mají senioři problémy s klouby a pohyb je pro ně bolestivý, doporučuje se plavání.

Mentální stimulace značí zvyšování aktivity mozku. Měla by ideálně probíhat pomocí informací či činností, které člověk nezná. Tyto informace či činnosti by navíc neměly být snadné. Je vhodné je i střídat, aby se nerozvíjela pouze jedna část mozku. Nejjednodušší účinnou formou trénování mozku je luštění křížovek nebo různé hry (karty, šachy). Mozku nejvíce prospívá, když se člověk neustále učí něčemu novému.

Fyziologické aspekty docility jsou rovněž ovlivnitelné fyzickým cvičením a vyváženou stravou. Senior se jimi může udržovat ve fyzické kondici. O oči může senior pečovat nejen přísunem vitamínu A, ale i oční gymnastikou. Jediný aspekt, který neovlivní je sluch. Pro zachování dobrého sluchu je účinná pouze prevence.

2.2 Vnější aspekty docility

Tato kapitola pojednává o společnosti a okolí seniora. Nejdříve budou popsány aspekty, které souvisejí s fyziologickými omezeními a okolním prostředím a poté aspekty, které souvisejí se sociálním prostředím.

Smyslová omezení mají značný vliv na požadavky seniora kladené na okolí. Při zhoršeném zraku se vnější aspekty docility týkají především osvětlení. Senioři potřebují mít přizpůsobené světlo, nesmí být příliš ostré ani slabé, vedlo by pak k bolesti hlavy, pálení očí a k rychlejšímu unavení zraku. Rovněž jim může ztížit situaci oslnění či stínění, protože se oko nedokáže rychle adaptovat. Lépe se seniorům budou číst materiály napsané výrazně, velkými písmeny, snadno čitelným písmem, případně se zdůrazněnými podstatnými pasážemi (Hartl, 1999, s. 115 – 116).

Sluch je rovněž smyslem, jehož zhoršení se musí přizpůsobit výuka. Lektor má mluvit pomalu a nahlas, musí dbát na jasnost a srozumitelnost projevu. Senioři se budou rychleji orientovat ve výkladu, pokud si budou moct kompenzovat horší sluch alespoň částečně zrakem. Je pro ně tedy výhodou, pokud se jim podstatné části výkladu vizualizují. V místnosti by mělo být zajištěno co největší ticho, aby hluk seniorům zbytečně neubíral pozornost. Hluk člověka vyrušuje i při rozlišování zvuku nutném pro chápání řeči. Maximální okolní šum by neměl převýšit hodnotu 25 decibelů (Hartl, 1999, s. 116 – 119).

Kvůli stárnutí pohybového aparátu rovněž seniora ovlivňuje při učení prostor, ve kterém vstřebává poznatky. Blíže specifikován je v kapitole 2.4 o zásadách vytváření vzdělávacích aktivit pro seniory.

Společenské prostředí na seniora může působit ve třech podobách, jež lze rozdělit na obecné sociokulturní vlivy, vlivy pluralit nižšího řádu a vlivy sociálních skupin. Obecné sociokulturní vlivy zahrnují určitý celospolečenský řád. Závisí na nich, zda jsou liberální či konzervativní. Seniora může od studia odradit, či ho „zlákat“ ke studiu právě obecné chápání vzdělávání seniorů ve společnosti. Pluralita nižšího řádu lehce

konkretizují vliv sociokulturních aspektů. Jejich působení je přímé. Jedná se zde o sociální kategorie, agregáty a komunity. Sociální skupiny představují rodinu, přátele, kolegy či spoluúčastníky jakýchkoli aktivit. Jejich vliv je patrně nejsilnější. Podpora sociální skupiny je pro člověka často přednější než život v naprostém souladu s celospolečenským řádem. (<http://www.ssvp.wz.cz/Texty/vyvojovkaobec.html>).

2.3 Učení

Pro pojem učení neexistuje obecné platná definice a každý autor používá svou vlastní. Autoři rozeznávají širší a užší pohled na učení. V širším slova smyslu může být definováno jako „hledání optimálního způsobu přizpůsobování se organismu proměnlivému prostředí“ (Vysekalová, 2007, s. 101), což značí, že se člověk učí neustále. Pro potřeby této kapitoly je však důležité definovat učení v užším slova smyslu. Obvyklé rozpory mezi definicemi jsou patrné na zvoleném příkladu. Hartl (1999, s. 76) uvádí, že učení je „...více nebo méně trvalá změna ve vědění, chování nebo prožívání, která je výsledkem určité činnosti nebo zkušenosti člověka“. Palán a Langer (2008, s. 43) definují učení jako „...proces záměrného navozování činností vedoucích k získávání, rozšiřování a rozvíjení znalostí a dovedností učícího se jedince vedoucích k relativně trvalé změně struktury osobnosti, včetně jejich znalostí, dovedností, postojů, hodnot a chování.“ Z těchto definic je zřejmé, že učení mění složky osobnosti člověka. Nejasnost však zůstává v tom, o které složky se jedná a do jaké míry je učení schopno je ovlivnit. Pro další text se bude pracovat s definicí podle Palána a Langer, protože je vyčerpávající a zdůrazňuje záměr, který je s přibývajícím věkem zásadní.

Úspěšnost učení určuje několik faktorů. Jde o (Livečka, 1979, s. 114 – 119):

- kapacitu učení (kolik látky je člověk schopen se naučit)

- obtížnost učení (rychlost, kterou je člověk schopen naučit se určité množství látky)
- trvanlivost naučeného (schopnost po nějaké době si naučenou látku vybavit)
- učební intenzitu (ochota učit se)
- podněty k učení (pohnutky, které člověka nutí v učení vytrvat)

S věkem se mění všechny tyto složky. Kapacita učení, obtížnost učení a trvanlivost naučeného klesají. Člověk ve věku mezi 50 a 60 lety potřebuje k naučení látky o 10 – 15 % více času než člověk ve věku 20 let. S věkem silněji působí i selekce a člověk si vybírá, co si bude pamatovat. Selekce většinou vychází z již vytvořené sítě znalostí. Učební intenzita se zvyšuje. S přibývajícím věkem je vztah člověka k učení kladnější. Podněty k učení mohou a nemusí zeslábnout, statistikám se nedaří tento faktor ze všeobecnit, a tak zůstává naprosto individuální (Cimbálníková, Fukan, Jokešová, 2011, s. 28 - 30). O motivaci v této práci bude pojednávat samostatná kapitola jako o zvláštním vnitřním aspektu docility.

Haškovcová (2010, s. 146) ve své knize upozorňuje na velmi zajímavé Švancarovo tvrzení. Senioři podle něj potřebují čtyřikrát více času k naučení látky než mladší generace. Při učení senioři udělají asi čtyřikrát více chyb než mladí lidé. A potřebují dvaapůlkrát více opakování, aby se látku naučili úplně celou. Výhodou pro seniory ale opět může být rozvinutá vědomostní síť a smysl pro logiku. Zde si lze povšimnout rozporu ve výpočtech, které uvádí Švancar a ve výpočtech Cimbálníkové, Fukana a Jokešové. Tento rozpor mohl vzniknout rozdílnou metodikou a rozdílným výzkumným souborem. Každopádně obě čísla dokazují zhoršení schopnosti učit se ve vyšším věku.

Příčinami zhoršování schopnosti učit se jsou její nedostatečné procvičování a úbytek neuronů v hipokampu. Způsobují, že člověk musí vynaložit více úsilí k naučení látky. Částečně je možné k příčinám řadit i úbytek neuronů v čelních lalocích, protože mají vliv na schopnost

interference. Ta při zhoršení může učení negativně ovlivnit tím, že je senior často rozptylován (Goldberg, 2006, s. 45 – 47).

Hartl (1999, s. 163) uvádí několik zásad, které přispívají k úspěšnému učení. Mělo by být dodržováno, aby se senioři účastnili učení aktivně, tím se poznatky rychleji upevní. Učení ve skupině je efektivnější, než když se člověk učí sám. Nová látka by měla navazovat na již získané znalosti. Pokud kurzy probíhají kreativně, minimalizuje se tím výskyt období stagnace v učení. Seniora by měl lektor informovat o jeho pokrocích. Pokud senior ihned naučenou látku využije v praxi, látka se uchová déle.

2.4 Zásady vytváření vzdělávacích aktivit pro seniory

Pokud zůstávají senioři aktivní, změny docility u nich nemusí být výrazné, přesto ale vzdělávací aktivita pro seniory nemůže probíhat stejně jako vzdělávací aktivita pro mladší generace. Tato kapitola ukazuje, nakolik se má výuka seniorům přizpůsobit.

Čím větší zásobu informací má člověk v paměti, tím hůře vstřebává informace nové, které nekorespondují s jeho vytvořenou sítí poznatků. Naproti tomu si je schopný lépe zapamatovat informace, které jeho poznatky smysluplně rozšiřují a doplňují. Lektor by se tedy podle názoru Livečky (1979, s. 148 – 151) měl zaměřit především na použitelnost učiva v životě, aby seniora motivoval. Dále by měl stanovit cíle vzdělávací aktivity, aby seniory nabudil; pomůže jim to orientovat se ve svých výsledcích. Zájem ještě zesílí, pokud lektor vyjde ze zkušeností účastníků, ať již pracovních či životních či obou dohromady; tuto část může řešit vstupním testem nebo dotazníkem. Vzhledem k tomu, že se senioři vzdělávají především z vlastního zájmu, je otázkou nakolik je názor Livečky relevantní. Z následující kapitoly o motivaci seniorů ke studiu bude sice znatelný vliv praktické stránky vzdělávací aktivity, daná doporučení

lektorům platí ale spíše již pro průběh výuky, aby senioři setrvali ve svém snažení.

Důležitá je volba metody vzdělávání, což je „...prostředek, který stimuluje učení dospělého, vede ho k určitému cíli a činí učební proces efektivním“ (Mužík, 1998, s. 149). Existuje řada metod vzdělávání. Livečka (1979, s. 154 – 168) pracuje s jednoduchým rozlišením podle míry interakce na metody *monologické*, *dialogické*, *problémové* a *výcvikové*. Podle jeho názoru jsou tyto metody jediné vhodné pro vzdělávání seniorů. Monologická metoda nepředpokládá interakci, senioři si pouze vyslechnou informace od lektora. Problémem je zde zhoršená schopnost udržet pozornost. Člověk, jakkoliv může být vzdělaný, není schopen udržet pozornost déle než 30 – 45 minut. Monologické metody mají význam především tehdy, pokud lektor přednáší velkému počtu účastníků limitované informace v omezeném čase a s omezenými prostředky. Je vhodné je zakončit alespoň diskuzí, aby byli senioři motivováni k další návštěvě. Dialogické metody vycházejí z předpokladu, že člověk se učí komunikací s ostatními, takže se k poznatkům dochází plynule diskuzí na dané téma. Problémové metody nejvíce aktivizují a motivují. Lidé simulují situaci, ve které nastává problém, a učí se, jak danou situaci řešit. Výcvikové metody stojí na praktickém provádění činností a jejich opakování. Lektor při výběru metody musí zvážit, jak velké množství informací chce lidem předat. Sdělování by mělo trvat optimálně 20 – 45 minut. Důležité je, aby se lektor účastníkům zalíbil a podnítil v nich zájem.

Ostatní autoři zabývající se metodami vzdělávání se zaměřují spíše na vzdělávání dospělých vcelku. I z těchto metod je ale možné vybrat více a méně vhodné pro výuku seniorů. Pro tento příklad bylo vybráno členění podle Mužíka (2004, s. 69 – 92), které je natolik propracované, že patří mezi nejznámější a nejpoužívanější. Mužík dělí metody vzdělávání na teoretické, teoreticko-praktické a praktické. Teoretické metody jsou všechny použitelné i při výuce seniorů. Do této kategorie patří přednášky (klasická, ex katedra, s diskuzí), cvičení a semináře. U přednášek si lektor musí pouze hlídat čas

svého monologu a pro udržení pozornosti jsou lepší přednášky s diskuzí a přednášky ex katedra. Cvičení slouží k opakování látky a je zaměřené na vstřebání naučených postupů. Seminář se více soustředí na jednotlivce, jejich samostatnou práci a její následné obhájení před skupinou.

Teoreticko-praktické metody (diskuzní, problémové, programované, diagnostické a projektové) jsou vhodné pro výuku seniorů pouze z části. Diskuze v jakékoli podobě je pro seniory velmi vhodná, udržuje jejich pozornost a nutí je k aktivitě. Problémové metody spočívají v navrhování nových řešení u zadaných problémů. Jsou rovněž ve výuce seniorů přijatelné. Programované výuky mohou být vhodné pouze pro určitou část seniorské populace, vzhledem k omezené počítačové gramotnosti. Navíc metoda programované výuky se spíše užívá pro profesní vzdělávání dospělých. Diagnostické metody ve smyslu hodnocení dosažené úrovně znalostí se používají vůči veškerým účastníkům vzdělávací aktivity, u seniorů je ale potřeba zohlednit jejich požadavek na dobu určenou k vypracování. Projektové metody spočívají v práci na projektech, které lektor zadá skupině. Jsou sporné z hlediska zapojení seniorů. Bylo by možné je zavést, ale otázkou je, zda by o to senioři stáli a nakolik by se pro práci na fiktivním projektu nadchli.

Praktické metody výuky (instruktáž, koučink, mentoring, counseling, rotace práce, stáž a exkurze) mají nejmenší zastoupení mezi metodami vhodnými pro seniory v oblasti zájmového vzdělávání. Instruktáž ve smyslu krátkodobého školení se používá v profesní oblasti, stejně tak i koučink, mentoring, counseling, rotace práce a stáž. Bylo by možné aplikovat na oblast vzdělávání seniorů counseling, mentoring nebo koučink vzhledem k problémům, které vyvstávají v každodenním životě. Není to ale reálné, protože lektoři jsou drazí a v daných metodách se pracuje pouze s jednotlivci, nikoli se skupinou. V současnosti ve firemní praxi začíná být populární spíše naopak zapojování seniorů (bývalých či odcházejících zaměstnanců) v roli koučů, mentorů nebo counselorů. Zaučují nové a stávající zaměstnance a radí jim v pracovních záležitostech. Z praktických

metod se pro vzdělávání seniorů využívá metoda exkurze. Používá se často v institucích, jako jsou akademie třetího věku a kluby seniorů.

Specifika výuky seniorů spočívají tedy především v jejich zájmu. Vzdělávání pro ně představuje smysluplné trávení času. Z tohoto důvodu je možné doporučit zpestřování výuky, přičemž se ale nesmí zapomínat na jejich fyziologická omezení.

V zásadě platí pět hlavních pravidel pro přístup lektora k seniorům při vzdělávání. Lektor by měl mluvit pomalu nebo alespoň korigovat rychlost mluvení podle reakcí účastníků. Lektor musí účastníkům přizpůsobit i množství vyložené látky, spíše by měl opakovat zásadní informace, než aby zabíhal do detailů. Udržení pozornosti a pochopení látky rozhodně usnadní i názornost výkladu. Praktické provádění činností by mělo trvat déle a případné chyby, kterých by se účastníci dopouštěli, musí lektor důrazně opravovat (Livečka, 1979, s. 167 – 168).

Pokud lektor nastaví přátelskou atmosféru, pak mezi ním a účastníky vzniknou vzájemné sympatie, které později mohou být motivem pro účastníky k tomu, aby přišli na lekci i příště. Zde je nutné, aby byl lektor opravdu odborník, aby chápal, že účastníci vzdělávací aktivity mohou být mnohem zkušenější než on. Měl by účastníky povzbuzovat, předkládat smysluplnou látku, snažit se přizpůsobit jejich zájmům, poukazovat na souvislosti látky s jinými obory (Hartl, 1999, s. 197 – 208).

Prostředí, ve kterém výuka probíhá je v oblasti vzdělávání seniorů rovněž velmi důležité. Lektor by měl seniorům zajistit maximální pohodlí. Z předchozích kapitol vyplývá nutnost zabezpečení správného osvětlení, minimálního hluku v místnosti a co největší bezbariérovosti prostor. Měla by být vybrána prostornější místnost, ve které bude dostatek místa na procházení ke stolům a následně dostatek místa na nohy. I dostupnost místnosti je důležitá, a tak jsou nejvhodnější místnosti v přízemí nebo místnosti v budovách s výtahem. Ministerstvo pro místní rozvoj vydalo vyhlášku č. 398/2009 Sb. *o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb*. Tato vyhláška určuje

parametry, které musí splňovat bezbariérový prostor a na jejím základě byla vydána Metodika řešení bezbariérových prostor. Seniorů ve vzdělávacím procesu se netýkají všechny parametry, proto tato kapitola uvádí pouze vybrané. Vstup do budovy musí být 125 centimetrů široký. Na dveřích musí být po celé jejich šířce madlo. Výškový rozdíl mezi dvěma *pochozími plochami* nesmí přesáhnout 2 centimetry a jejich povrch musí být z protiskluzového materiálu bez nerovností. Pokud v budově není výtah, schodiště by nemělo mít větší sklon než 28° a musí mít po obou stranách zábradlí, o které se senior může opřít. Jeden schod nesmí přesáhnout výšku 16 centimetrů a musí být kolmý. V budovách s výtahy musí být před výtahem dostatečný prostor pro vstup, který by měl být alespoň 90 centimetrů široký. Prostor výtahu by měl být alespoň 110 centimetrů široký a 140 centimetrů hluboký. Pro průchod mezi překážkami je stanovena minimální šířka 90 centimetrů (http://www.disparity.cz/data/USR_048_DEFAULT/VSB_metodika_celozivotni_bydleni.pdf).

3 MOTIVACE SENIORŮ KE STUDIU

V procesu vzdělávání je motivace zásadní, a tak ačkoli je považována za vnitřní aspekt docility, v této práci je řazena zvlášť. Často určuje úspěšnost celého vzdělávacího procesu.

Motivace je „souhrn vnějších a vnitřních faktorů, které aktivují, zaměřují a řídí jednání a prožívání účastníka“ (Beneš, 2008, s. 82). Motivace je generalizována souhrnem motivů, což jsou „...pohnutky, příčiny činnosti či jednání člověka zaměřené na uspokojení určité potřeby“ (Hartl, 1999, s. 129). Důležitá je optimální míra motivace, protože přílišná motivace může spíše škodit vyvoláním úzkosti.

Beneš (2008, s. 82 – 83) uvádí pět kritérií, která mohou člověka motivovat ke vzdělávání v pozdějším věku. Jedná se o *společenské klima, epochální témata, okolí a vztahy, životní situaci a osobnostní charakteristiku jedince*. Společenské klima musí být příznivé vůči vzdělávání seniorů, aby mohly probíhat kurzy pro seniory. Epochální témata mohou být seniorovi blízká či nejasná a mohou ho tak motivovat, aby se o nich chtěl dozvědět víc. Okolí může seniora nabudit k dalšímu vzdělávání. Naproti tomu životní situace mu může bránit. Osobnostní charakteristika seniora zahrnuje jeho dosažené vzdělání, styl učení, zájmy aj., které mají silný vliv na jeho rozhodnutí, zda navštívit kurz.

Matýsková (in Sýkorová, Chytil, 2004, s. 254) na motivy ke vzdělávání pohlíží detailněji. Motivem ke vzdělávání ve třetím věku může být:

- zachování autonomie
- udržení dosavadních znalostí a dovedností
- naučení se novým věcem
- rozvíjení své původní specializace
- hledání smyslu života
- kompenzace vzdělání, ke kterému neměl v minulosti senior přístup
- kontakt s lidmi obecně či kontakt s lidmi, kteří mají stejné zájmy
- aktivizace

Senioři v postproduktivním věku se vzdělávají především ze zájmu. Vzhledem k demografickým změnám bude ale stále více přibývat seniorů, kteří se budou vzdělávat, aby byli schopni se udržet na trhu práce (Šerák, Dvořáková, 2009, s. 31). Je nutné udržet poměr mezi produktivní a neproduktivní složkou populace. Začínají se proto rozvíjet kvalifikační a rekvalifikační programy přizpůsobené specifickým potřebám seniorů (Šerák, 2009a, s. 9).

V roce 1999 proběhl ve Velké Británii výzkum „The National Adult Learning Survey“. Byl veden Institutem pro výzkum zaměstnanosti. Jednou z částí tohoto výzkumu bylo i zkoumání motivace osob ve věku 50+ ke studiu. Hlavní motivy byly intelektuální. Týkaly se především rozvoje znalostí, aktivizace a kompenzace znalostí. Druhé nejčastější motivy byly osobní. V nich byly zahrnuty osobní uspokojení, nové nasměrování života a plnohodnotné trávení volného času. Studie dokázala, že na to, zda se člověk bude učit i v pozdějším věku, má silný vliv jeho předchozí zkušenost s učením. Výzkum se ptal i na to, jaké mají lidé důvody nevzdělávat se v pozdějším věku. Hlavními důvody byly nedostatek času a nedostatek zájmu. Čtvrtina lidí odpověděla, že za svůj život se již učili dost. 22 % tvrdilo, že jsou již příliš staří na učení. 17 % uvedlo jako důvod zdravotní potíže (<http://www.employment-studies.co.uk/pubs/summary.php?id=rr183>).

Pod záštitou Pražského mediálního a komunikačního centra proběhl na konci roku 2005 výzkum nazvaný „Nové technologie, celoživotní učení a další vzdělávání“. Tento výzkum se zaměřil na motivaci dospělých a seniorů ke vzdělávání. Došel k závěru, že hlavní důvody, proč se senioři vzdělávají, jsou touha po vzdělanosti a udržení a rozvoj dosavadních rozumových schopností (<http://www.hermesmedia.cz/?q=node/606>). Ve stejném roce proběhlo i šetření nazvané „Vzdělávání dospělých – 2005“, které provedli manželé Rabušicovi. Zahrnulo pouze respondenty do 65 let, přesto jsou některé jeho výsledky přínosné i pro tento text. Výzkum došel

k závěru, že jakmile začne senior navštěvovat nějaký kurz, obvykle ve vzdělávání po jeho skončení i nadále pokračuje. V roce výzkumu se vzdělávalo 12 % lidí ve věku 60 – 65 let. Nejvyšší návštěvnost měly kurzy související s pracovní náplní respondentů, dále kurzy PC a jazykové kurzy. Tomuto údaji odpovídá i tabulka uvedená v následující kapitole. Lidé, kteří se nevzdělávali, nejčastěji (78 %) uváděli jako důvod své neaktivity to, že nevidí smysl vzdělávání ve svém věku. 51 % respondentů uvedlo jako největší bariéru ve vzdělávání finanční situaci, ale pouze 12 % uvedlo, že mají velké finanční problémy. Tento rozpor lze přisoudit hodnotovým žebříčkům jednotlivců. Třetí nejčastější bariérou ve vzdělávání byla obava z neúspěchu. V návaznosti na výzkum z roku 1999 je vhodné zmínit, že nedostatek času z důvodu zaneprázdněnosti zájmy uvedlo 42 % respondentů ve věku 50 – 65 let. Nedostatek času kvůli práci uvedlo 38 % a nedostatek času kvůli rodině 23 %. Zdravotní obtíže bránily v účasti 29 % respondentů. Tento výzkum prokázal, že na tom, zda se senior účastní výuky, má podíl dosažené vzdělání. Čím vyšší má senior vzdělání, tím více se účastní vzdělávacích aktivit (Rabušic, 2006, s. 87 – 95).

Nejaktuálnější výzkum motivace seniorů ke vzdělávání je nejspíše z roku 2011, který proběhl za spolupráce Katedry andragogiky a personálního řízení na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a Vyšší odborné školy ekonomických studií v Praze. Odpovědělo v něm 157 respondentů v postproduktivním věku. 113 respondentů uvedlo, že se rozhodlo studovat kvůli zlepšení svých dovedností. Dále 42 respondentů zaškrtnulo, že studují kvůli zajímavému obsahu kurzu. 32 lidí se chtělo naučit něco nového a 24 lidí chtělo kontakt s jinými lidmi. Rozšiřování duševních schopností bylo motivací pro 13 lidí. Za zmínku ještě stojí, že dvanáct lidí docházelo na kurzy kvůli osobnosti lektora. Další odpovědi, které senioři uváděli v menší kvantitě byly *snaha držet krok s dobou, naplnění volného času, cvičení paměti, pověst a prostředí organizace, součást dlouhodobého kurzu, nutnost využívání nově naučeného, kompenzace dřívějších omezení, vyhovující čas*

konání, finanční dostupnost, blízkost domova, komparace s další nabídkou (Šerák, 2011, s. 18 – 19).

Výzkumy se ve značné míře shodují na bariérách, které vedou k neúčasti na vzdělávacích aktivitách, což jsou především nedostatek zájmu a času. Nepatrné rozpory mezi procentuálním zastoupením různých bariér v roce 1999 a v roce 2005 mohou být způsobeny jednak časovým odstupem a jednak odlišností souborů zkoumaných objektů. Zastoupení zdravotních potíží ve výzkumech lze též považovat za stejné, protože ve výzkumu z roku 1999 jsou zastoupeny osoby ve věku 50+ a ve výzkumu 2005 jsou zastoupeny osoby ve věku 60 - 65 let. Z toho je možné vyvodit, že lidé mezi 50 – 60 lety nemají tolik zdravotních potíží jako generace 60+. Důvody obava z neúspěchu (2005) a myšlenka, že je člověk příliš starý na učení (1999) jsou vyvolány především nízkou informovaností seniorů o průběhu kurzů. Rozdíl mezi nimi spočívá v tom, že obava z neúspěchu se týká nejenom seniorů, ale i dospělých. Naproti tomu pouze se zvyšujícím se věkem se mohou objevit názory, že je člověk na učení již příliš starý.

Hlavním motivem ke vzdělávání je ve všech výzkumech rozvoj znalostí, přestože jsou od sebe výzkumy časově vzdálené. Často uváděnými motivy jsou i kontakt s lidmi a rozšíření duševních schopností. V dalších motivech však panují rozpory, které mohou být způsobeny nejen časovým odstupem výzkumů, ale i odlišnou podobou dotazníků. Jak se zdá, plnohodnotné trávení volného času v současnosti nemá takové zastoupení mezi motivy, jako mělo v roce 1999. Motiv osobního uspokojení, který měl vliv ve výzkumu z roku 1999, nebyl do výzkumu v roce 2011 ani zahrnut.

Z odlišnosti výzkumů vyplývá, že se časem struktura motivů mění, i když pouze v detailech. Společnost se neustále vyvíjí a tím pádem i její nové priority mají vliv na motivaci ke studiu. Do budoucna, vzhledem k neustálému rozvoji nových technologií, lze očekávat vyšší důraz na snahu neztratit krok s dobou.

4 UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU

V České republice funguje řada institucí, které zprostředkovávají vzdělávání seniorům. Část z nich je zaměřena pouze na seniory, sem patří univerzity třetího věku, akademie třetího věku a kluby důchodců, seniorů, dříve narozených či kluby aktivního stáří. Ostatní instituce zprostředkovávají pouze vybrané projekty pro seniory a jsou otevřeny i dalším generacím. Zde se jedná o univerzity volného času, knihovny, muzea, galerie, kulturní domy aj.

Na univerzitách třetího věku se jedná o zájmové a neprofesní studium na vysoké škole, v jehož závěru získá senior za docházku, seminární práce a složení testů osvědčení o absolvování vzdělávacích programů v rámci univerzity třetího věku (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakon-c-111-1998-sb-o-vysokych-skolach>). Nabízejí seniorům nejnáročnější výuku na nejvyšší úrovni. Poskytují nejaktuálnější informace z oborů, které seniory zajímají. Kurzy vedou univerzitní profesori, docenti a doktoři, takže mají senioři záruku kvality a odbornosti. Zasluhou kvalitních vyučujících jim mohou být zodpovězeny i mnohé netradiční otázky k tématu. Všechny zde uvedené výhody univerzit třetího věku jsou zároveň i důvody, proč zde ostatní instituce nebudou nadále zmiňovány.

První univerzitu třetího věku založil v Toulouse profesor ekonomie mezinárodního cestovního ruchu Pierre Vellas v roce 1973. Bylo to na Univerzitě sociálních věd pod záštitou Fakulty práva a ekonomie. Univerzita třetího věku měla velký ohlas a její koncepce se začala rozšiřovat. Francii začaly postupně kopírovat další státy. Vellas tedy založil Mezinárodní asociaci univerzit třetího věku jako místo pro setkávání a výměnu zkušeností všech poskytovatelů a uživatelů univerzit třetího věku. První konference asociace proběhla v roce 1978 v Belgii (www.aiu3a.com/origins.html).

V České republice vznikla první univerzita třetího věku v akademickém roce 1986/1987 na Univerzitě Palackého v Olomouci díky podpoře

Československého červeného kříže. V akademickém roce 1987/1988 ji následovala 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy. Od té doby se rozšířily univerzity třetího věku téměř na všechny české veřejné vysoké školy. Nejsou pouze na Vysoké škole technické a ekonomické v Českých Budějovicích a na uměleckých školách, kde jedinou výjimku od letošního roku tvoří JAMU v Brně, která otevřela dva kurzy nazvané Jak vzniká divadlo. Univerzity třetího věku jsou od roku 1993 sdružovány Asociací univerzit třetího věku České republiky. Ta se snaží o vzájemné předávání informací mezi svými členy a udržuje kontakty s Mezinárodní asociací univerzit třetího věku, Evropskou federací starších studentů a Evropskou informační sítí pro univerzity třetího věku spravovanou univerzitou v Ulmu. Dále podporuje zakládání nových univerzit třetího věku, jejich prezentaci v médiích a vyvíjí legislativní iniciativu v jejich prospěch (<http://www.kau3v.cz/z-historie-tretiho-veku-1>).

Univerzity třetího věku jsou financovány z poplatků účastníků, z vlastních prostředků pracoviště a z příspěvku na podporu univerzit třetího věku. Příspěvek se počítá podle ukazatele F rozpočtu, což znamená, že škola může od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy dostat 50% částky, kterou školu průměrně stojí jedna studentohodina, přičemž studentohodina je počet hodin aktivní výuky násobený počtem účastníků. Příspěvek je určen na další rozvoj univerzity třetího věku (<http://www.cvut.cz/zajemci-o-studium/czv/u3v/vz>).

Podmínkou pro studium na univerzitě třetího věku je podání přihlášky a zaplacení symbolického poplatku za zápis. Dále si škola určuje sama, kdo se může účastnit přednášek. Většinou se jedná o osoby v důchodovém věku nebo ve věku 55+ (na Univerzitě Palackého v Olomouci mohou studovat lidé už od padesáti let) nebo osoby, které vlastní průkaz ZTP. Většina kurzů vyžaduje, aby měl účastník maturitu, kvůli zachování vysoké úrovně výuky. Kurzy mohou trvat v rozmezí 1 až 6 semestrů a většinou se lekce konají jednou za čtrnáct dní.

Účastníci jsou posluchači vysoké školy a nikoli studenti. Neodpovídají tedy definici studenta podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů. To znamená, že nemohou být voleni do akademického senátu, nemají nárok na stipendium a netýká se jich psaní bakalářských, diplomových, rigorózních ani disertačních prací (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakon-c-111-1998-sb-o-vysokych-skolach>).

Nejvíce kurzů nabízí Univerzita Karlova v Praze, přesně 84. Tyto kurzy zprostředkovává 14 fakult a Ústřední knihovna UK. Kurz, který zprostředkovává knihovna, je zdarma. Největší výběr kurzů má filozofická fakulta, a to 20. Přírodovědecká fakulta nabízí 15 kurzů a Fakulta sociálních věd a Fakulta humanitních studií UK mají v nabídce 14 kurzů. Ostatní fakulty jsou v tomto směru méně vytížené. Maximální poplatek je 800 Kč na Právnické fakultě UK za kurz práva, další kurzy stojí méně. (<http://www.cuni.cz/UK-51-version1-u3v.pdf>).

Z aktuálního „Katalogu kurzů univerzity třetího věku v akademickém roce 2012/2013“ Univerzity Karlovy je jasné patrné, že nabídka kurzů byla opět rozšířena. Plánuje se opět zapojení čtrnácti fakult a Ústřední knihovny UK, ale kurzů se otevře 103. Filozofická fakulta UK bude pořádat 35 kurzů a Fakulta sociálních věd UK rozšířila svou nabídku na 21 kurzů. Témata kurzů se různí podle oborového zaměření fakult. Například Přírodovědecká fakulta UK pořádá kurzy týkající se biologie, Matematicko-fyzikální fakulta UK pořádá kurzy o vesmíru, fyzice a matematice nebo lékařské fakulty nabízejí kurzy péče o zdraví (<http://www.cuni.cz/UK-51-version1-u3v.pdf>).

Počet účastníků a kurzů jasně dokazují, že zájem o univerzity třetího věku roste. To může být vyvoláno narůstajícím počtem seniorů a rovněž větším zájmem o aktivní stáří. V akademickém roce 2004/2005 nabízela Karlova univerzita 59 kurzů na třinácti fakultách, několik těchto kurzů bylo omezeno pouze na jeden semestr, což nyní není nijak obvyklé (<http://www.cuni.cz/UK-51-version1-U3V2004.pdf>). Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích měla na své univerzitě třetího věku v roce 2006

265 účastníků, v akademickém roce 2009/2010 tento počet vzrostl na 1125 účastníků. Nejdříve zde kurzy pořádala pouze jedna fakulta, nyní jsou zapojeny již tři fakulty (http://www.jcu.cz/Members/bumbova/jvana/obrazky/u3v_2010-11.pdf). Na Mendelově univerzitě v Brně počet účastníků kurzů vzrostl od roku 2003/2004 ze 115 na téměř 900 (<http://www.icv.mendelu.cz/cz/u3v>). Zde jmenované vysoké školy jsou jediné, které uvádějí na svých internetových stránkách počet účastníků v předešlých letech i v letošním roce.

Jak vyplývá z internetových stránek jednotlivých univerzit, nezapomínají ani na seniory, kteří nebydlí v jejich blízkosti, a tak se často snaží rozšířit svou působnost. Slezská univerzita v Opavě pořádá kurzy i v Karviné a v Krnově. Mendelova univerzita v Brně rozšířila svou působnost i na Olomouc, Bruntál, Znojmo, Lednici a Kyjov. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně má zastoupení v Uherském Hradišti, ve Vsetíně a v Knihovně Kroměřížska. Západočeská univerzita v Plzni nabízí kurzy i v Chebu, Aši, Sokolově a v Tachově. Ekonomická fakulta Vysoké školy báňské má zastoupení v Orlové. Na těchto místech kurzy většinou probíhají buď na středních školách, nebo v budovách fakult; je možné využít i budovy knihoven.

Za hlavní nevýhodu univerzit třetího věku je považován fakt, že si zde senioři nezvýší kvalifikaci a že jsou izolováni od denních studentů univerzit. Ačkoli je v několika zemích v Evropě (Rakousko, Skotsko, Francie, Švýcarsko, Dánsko) již vzdělávání na univerzitách třetího věku uznáváno jako kvalifikační a dochází zde k integraci seniorů a studentů, v České republice je tento jev ojedinělý. Příkladem těchto výjimek jsou na Univerzitě Karlově společné přednášky na kurzu Mořská fauna Středomoří na Přírodovědecké fakultě nebo systém Husitské teologické fakulty, která nabízí seniorům všechny přednášky, které navštěvují i studenti nebo na Univerzitě Palackého v Olomouci, kde probíhá program nazvaný studenti studentům, ve kterém studenti přednášejí na univerzitě třetího věku. Další nevýhodou je nízká kapacita kurzů, takže jsou kurzy velmi rychle naplněny.

Ačkoli univerzity rozšiřují svoji působnost i do dalších měst, kurzy zůstávají hůře dostupné pro lidi z menších obcí. Nevýhodou představuje i fakt, že jsou kurzy otevřené pouze lidem s maturitou, čímž jsou znevýhodněni lidé, kteří neměli možnost studovat (Šerák, 2009b, s. 198).

Častěji navštěvují kurzy ženy než muži a to v poměru 73,6 % žen a 26,4 % mužů. Tyto údaje jsou z roku 2006 z kongresu Mezinárodní asociace univerzit třetího věku (Adamec, Kryštof, 2011, s. 15). Tento poměr je dán určitě tím, že se ženy dožívají vyššího věku. Z těchto údajů také vyplývá, jak již předeslala kapitola 1.2, že je více vdov než vdovců. K tomu se mimo jiné může ještě obecně připočíst vyšší vitalita žen a jejich větší potřeba společenských kontaktů.

Univerzity se rostoucí poptávce musí přizpůsobovat náročnějšími kurzy a rozmanitější nabídkou kurzů. Asociace univerzit třetího věku sice vypracovává průběžné statistiky o počtu návštěvníků vzhledem k povaze kurzů, ty jsou ale přístupné výhradně jejím členům. Palán a Langer v publikaci z roku 2008 (s. 68) konstatují, že největší zájem bývá o kurzy zaměřené na tělesné a duševní zdraví, právo, ekologii, filozofii, náboženství a na mezilidské vztahy. Trochu novější publikace z roku 2009 (Šerák, s. 197) specifikuje oblast nejnavštěvovanějších kurzů a uvádí medicínské otázky, psychologii, dějiny umění a PC. Autoři se tedy shodují na tom, že velký zájem je o kurzy z oblasti medicíny a společensko-vědních oborů. Tabulka uvedená dále v textu ukáže, že obě tyto publikace mají pravdu a všechny jimi jmenované kurzy jsou žádané. Autoři se nezmiňují pouze o jazykových kurzech, které jsou rovněž velmi oblíbené.

Na základě informací uvedených na internetových stránkách jednotlivými univerzitami jsem provedla komparaci kurzů, které jsou v současnosti seniorům nabízeny. Problém s celkovými konečnými počty byl v nejasnosti zveřejněných nabídek na některých univerzitách. Každá má nabídku koncipovanou jinak a proto jsou následující čísla spíše orientační.

V České republice fungují univerzity třetího věku na 22 veřejných vysokých školách. Z důvodu zvláštního systému do analýzy nebyla zařazena

Univerzita Pardubice, protože cykly kurzů jsou zde pojaty příliš široce a nebylo by možné je dělit do zvoleného uspořádání. Kurzy jsou zde rozděleny do čtyř cyklů (*technický, technologicko-ekonomický, počítačově-komunikační, společenskovední*), ze kterých si senior jeden vybere a pak může docházet pouze na přednášky, které ho zajímají. Dále do analýzy nebyla zařazena ani Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, protože provádí zásadní změny v nabídce kurzů a dosud nezveřejnila jejich aktuální seznam.

Dvacet zbylých univerzit dohromady pořádá 400 kurzů univerzit třetího věku. Tyto kurzy (jednosemestrální až šestisemestrální) jsem rozdělila do čtrnácti kategorií, podle jejich hlavního zaměření. Pokud byly kurzy zaměřené na více oblastí, rozhodl o jejich zařazení sylabus. Šest kurzů je všeobecných, což znamená, že jejich záběr je natolik rozmanitý, že nemohly být zařazeny konkrétněji. Sem byly zahrnuty například kurzy Symbióza techniky, ekonomiky a umění na Vysoké škole Báňské a Základní kurz na Univerzitě Tomáše Bati. Následující tabulka č. 1 ukáže počty dalších kurzů v jednotlivých kategoriích.

Kategorie	Počet	Procentuální podíl
PC a multimédia	101	25
Společenské vědy	55	13,75
Jazykové kurzy	54	13,5
Historie	45	11,25
Geologie a biologie	33	8,25
Kultura	28	7
Cvičení mentální a fyzické	21	5,25
Lékařství	15	3,75
Chemie, fyzika, matematika	11	2,75
Aktuální otázky	11	2,75
Filozofie a náboženství	9	2,25

Geografie	6	1,5
Technické záležitosti	4	1

Tabulka č. 1

Nejvíce kurzů pořádají univerzity v oblasti PC a multimédií. Do této kategorie patří všechny virtuální a datové technologie, takže i kurzy fotografie, videa a GPS. Nejvíce sem přispívají Vysoká škola ekonomická v Praze, České vysoké učení technické v Praze a Vysoké učení technické v Brně. Do kurzů, které se týkají společenských věd, patří ekonomie, právo, politika, sociologie, psychologie aj. Třetí nejpočetnější skupinu, jazykové kurzy, je možné dále dělit na 25 kurzů anglického jazyka a 20 kurzů německého jazyka, zbytek tvoří ostatní jazyky.

V kategorii historie se jedná se o různé kurzy dějin umění, dějin regionů a dějin kultury, přičemž do kategorie kultura jsem zařadila kurzy, které jsou o současném stavu umění a jazyka. Kategorie geologie a biologie obsahuje kurzy o životním prostředí, horninách, živých tvorech a genealogii. Kategorie lékařství zahrnuje zdravý životní styl a farmacii. Zaměření kurzů na aktuální otázky obsahuje například kurzy Islám v Evropě či Role knihoven a informačních institucí v informační společnosti na Univerzitě Karlově v Praze. Kurzy o aktuálních otázkách jsou v samostatné kategorii vzhledem k jejich zaměření na současnou problematiku různých oblastí veřejného života. Motivací zájemců o tyto kurzy je rozšíření mediálních informací, čímž se tato kategorie odlišuje od ostatních.

Nejméně kurzů má kategorie týkající se technických záležitostí, která zahrnuje hlavně otázky stavebnictví. Zde jsou zařazeny například kurzy Požáry a havárie-zajištění bezpečnosti na Vysoké škole Báňské a Co jste ještě neslyšeli o betonu na Českém vysokém učení technickém v Praze. Do celkového výčtu čtyř set zbývá jediný kurz, a to kurz bridže na Technické univerzitě v Liberci. Bylo by možné ho řadit k mentálnímu cvičení, nebo k matematice, ale vzhledem k jeho ojedinělosti jsem ho raději ponechala mimo kategorie.

Pokud by platila přímá úměrnost, nejvíce návštěvníků by měly kurzy PC a multimédií. Přímá úměrnost zde ale neplatí, protože kapacita kurzů, ke kterým jsou potřeba počítače, je často omezena na zhruba 20 účastníků. Ostatní kurzy většinou přijímají kolem 50 uchazečů. Pokud ale univerzity vypisují témata kurzů na základě poptávky, potom platí, že největší zájem je o kurzy zaměřené do oblastí PC a multimédia a společenské vědy.

Z tabulky lze vyčíst, že lidé mají vysoký zájem o praktické kurzy, z nichž mohou nové poznatky využít v reálném životě. Kurzy zaměřené na PC a multimédia nabízejí vhled do nových technologií a tím seniory přibližují mladším generacím. Kurzy společensko-vědního charakteru seniorům přibližují jak fungují současné systémy ve společnosti, dávají různé praktické návody do života, například v oblasti práva, financí nebo mezigeneračních vztahů. Dále senioři hojně navštěvují kurzy, které nějak souvisí s jejich zkušenostmi. Zde mám na mysli například zájem o historii, biologii a kulturu, které nabízejí odpovědi na otázky ohledně vývoje společnosti a člověka. Překvapivý pro mě byl nízký počet kurzů zaměřených na aktuální otázky, který jsem si posléze vysvětlila vysokou informovaností seniorů v této sféře a nízkým počtem aktuálních otázek, které by si zasloužily větší pozornost. Nízký zájem o technické kurzy, geografii a kurzy z oblasti chemie, fyziky a matematiky je možné přisoudit nerovnému poměru žen a mužů ve vzdělávání seniorů.

Nabídka kurzů vždy odpovídá oborovému zaměření jednotlivých fakult na univerzitách. Většinou se snaží co nejvíce vyhovět poptávce seniorů. Čím rozšířenější bude nabídka, tím větší mají možnost přilákat i nové zájemce. Jelikož je nyní zprostředkováváno 400 kurzů, problémem se často stává spíše jejich omezená kapacita. Kurzy bývají velmi rychle obsazeny. Školy by tedy měli nyní navyšovat počet přijímaných zájemců.

4.1 Virtuální univerzity třetího věku

Pokud senioři nebydlí ani v městech, kde sídlí vysoké školy, ani v okolí dalších měst, kam vysoké školy rozšiřují působnost svých univerzit třetího věku, nebo mají sníženou schopnost pohyblivosti, mohou se zapsat do virtuální univerzity třetího věku. Přestože se projekt zatím jen rozvíjí, je nabízen již několika českými univerzitami.

Tento trend pochází z Austrálie, kde od roku 1998 funguje „U3 A Online“. V nabídce má přes 40 kurzů, každý stojí 25 dolarů. V České republice byla první virtuální univerzita třetího věku spuštěna v roce 2007 a zastřešila ji Asociace univerzit třetího věku. Kurz probíhá v jednom z mnoha konzultačních středisek, kde účastníci sledují záznam určité přednášky, která je doplněná názornými ukázkami a obrázky. Ta jim je pak přístupná na internetu, kde zároveň mohou komunikovat i s lektorem a se spolužáky. Po ukončení cyklu přednášek účastníci vyplní test pro ověření svých znalostí (Adamec, Kryštof, 2011, s. 16 a 112 - 114).

Funkci konzultačních středisek mohou vykonávat jakékoli registrované instituce. Senioři do nich dochází jednou za 14 dní, aby jim byla promítnuta přednáška z univerzity. Poté se doma či ve středisku přihlásí k internetové stránce, kde mají záznam přednášky, cvičební testy, studijní texty a chat room pro kontakt s lektorem a spolužáky. Konzultačních středisek, která kurzy zprostředkovávají, je v České republice dohromady 77. Nejvíce se jich nachází v Plzeňském kraji, a to 24. Naproti tomu Královéhradecký kraj a Pardubický kraj mají každý pouze jedno. Ve střediscích jsou k dispozici pouze vybrané kurzy. Řada jich zprostředkovává pouze jeden kurz, vzhledem k tomu, že kurzy jsou jednosemestrální a střediska chtějí obměňovat jejich nabídku. Výběr kurzu závisí na vedoucím střediska a zájmu potenciálních účastníků. Společné přednášky trvají zhruba 1,5 hodiny. Lektor by měl ale ještě na jejich konci poskytnout prostor pro doplňující dotazy (<http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku>).

Adamec a Kryštof (2011, s. 112) upozorňují, že není nutná účast na přednáškách v konzultačních střediscích, pokud to handicap zájemců neumožňuje. V takovém případě je jim poskytnut přístup k internetovým stránkám a návod pro další průběh a mohou se vzdělávat pouze z pohodlí domova.

Univerzity sdružují virtuální kurzy na portálu e-senior. Dohromady je zde nabízeno 11 kurzů. Matematicko-fyzikální fakulta Univerzity Karlovy je garantem kurzu Astronomie a kurzu nazvaného Kouzelná geometrie. Technická univerzita v Liberci zastřešuje kurz Etika jako východisko z krize společnosti a spolu s Českou zemědělskou univerzitou je grantem kurzu Dějiny oděvní kultury. Sama Česká zemědělská univerzita se zapojuje nejvíce. Provozuje kurzy Čínská medicína v naší zahrádce, Vývoj informačních technologií, Vývoj a současnost Evropské unie, Podpora rozhodování a řízení, Pěstování a využití jedlých a léčivých hub, Historie a současnost české myslivosti a Lesnictví (<http://www.e-senior.cz/www/kurzy/>). Zatím omezená nabídka kurzů může být považována za jednu z nevýhod virtuálních univerzit třetího věku. V budoucnu se ale určitě bude rozšiřovat, protože pro mnohé seniory je virtuální vzdělávání jedinou možností, jak se zapojit do kvalitního vzdělávacího procesu.

Virtuální univerzity třetího věku kladou vysoké nároky nejen na počítačovou gramotnost seniorů, ale i na jejich počítačové vybavení. Počítač musí být kompatibilní a dostatečně rychlý, aby senior mohl kurz spustit. Pokud senior nemá vlastní počítač, většinou mu konzultační středisko poskytuje možnost navštěvovat své počítačové učebny.

Počítačová gramotnost seniorů sice za poslední roky výrazně stoupla a je o ní možné říct, že je vysoká, rozhodně ale ještě v České republice není na úrovni západoevropských zemí. Podle Českého statistického úřadu v roce 2011 používalo osobní počítač 18,2 % osob ve věku 65+. Uživatelů internetu mezi seniory v té době bylo 16,3 % (<http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/p/9705-12>). Oproti tomu v roce

2006 používalo osobní počítač 4,4 % osob ve věku 65+ a internet používalo pouhých 3,3 % (http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/informacni_spolecnost_v_cislech_2008_o). Na těchto číslech je jasné znát rozšíření nabídky kurzů PC. Zvýšení gramotnosti je jistě rovněž zapříčiněno zavedením informačních systémů do firem. Senioři, kteří nyní odcházejí do důchodu mají s počítači více zkušeností, než senioři, kteří odešli do důchodu před několika lety. Výzkum Eurostatu z roku 2010 ukazuje, že pravidelných uživatelů internetu v EU je mezi seniory ve věku 65 – 74 let 25 %. V oblasti kreativního využívání internetu (vytváření vlastních stránek) je aktivních 5 % seniorů (Digital Agenda Scoreboard, 2011, s. 19 – 20). Uvedené výzkumy sice nejsou vzhledem ke zjišťovaným údajům srovnatelné, je z nich ale patrné, že Česká republika zaostává v počítačové gramotnosti seniorů za průměrem Evropské unie.

Výhodou virtuálních univerzit je jejich časová a prostorová dostupnost, možnost studovat z domova a opakovaně si pouštět přednášky. Zároveň i možnost virtuálního kontaktu s dalšími účastníky a lektorem lze považovat za výhodu, otázkou však zůstává, zda seniorům virtuální kontakt bude stačit a jestli by se raději o své zážitky nepodělili při přímém kontaktu.

5 ZÁVĚR

Téma vzdělávání seniorů je v současnosti velmi rozšířené. Proměny demografické situace ovlivňují i životní styl seniorů. Vzdělávání v pozdějším věku se stává stále aktuálnější, přispívá totiž k plnohodnotnému a kvalitnímu trávení času. Velkým pokrokem v oblasti vzdělávání seniorů je nástup virtuálního vzdělávání s využitím nejnovějších technologií. Lze předpokládat, že tento trend se bude v budoucnosti dále rozšiřovat.

Hlavním cílem této práce bylo vytvořit text kompilačního charakteru, který by na základě studia odborných publikací nastínil, jak se s přibývajícím věkem mění schopnost člověka učit se. Tento cíl zahrnuly kapitoly o docilitě a motivaci. Určitou překážku ve zpracování představovala skutečnost, že autoři často neuvádějí příčiny změn, ale pouze popisují stavy. Problémem byla rovněž neujasněnost odborné terminologie.

Práce poukázala na pozici seniorů ve společnosti, která je ovlivňována řadou negativních postojů mladších generací. Názory autorů na toto téma nejsou jednotné, ale v zásadních faktech si neodporují. Část textu se zabývala přístupem státu k otázce vzdělávání seniorů. Stát má snahu o zlepšení možností seniorů v oblasti vzdělávání a rovněž o zlepšení jejich pozice ve společnosti, ale jeho opatření nebývají vždy efektivní.

Dalším cílem bylo zmapovat nabídku kurzů univerzit třetího věku. Zde nastal problém při získávání podkladů, protože každá univerzita má jiný systém zprostředkovávání vzdělávacích aktivit a jejich nabídky bývají nepřehledné. Řešila jsem to zohledněním aktuálnosti nabízených kurzů na úkor jejich rozsahu.

Dosavadní úroveň bádání je v oblasti vzdělávání seniorů nedostačující. Publikace, které s tématem souvisejí, jsou značně specializované a chybí jim všeobecný přehled. Zabývají se péčí o seniory, institucemi, které ji zajišťují nebo kompletní problematikou vzdělávání dospělých. Vzdělávání seniorů v nich bývá zastoupeno pouze okrajově. Kompletního přehledu v této oblasti lze dosáhnout až prostudováním značného množství publikací.

Do budoucna bych doporučila podrobnější statistický výzkum. Nedostatky jsou například v porovnávání počtu studujících žen a mužů. Také jsem postrádala více reprezentativních výzkumů motivace seniorů ke studiu. Třebaže existují, jsou přístupné pouze odborným kruhům, nikoli veřejnosti. Pokud by každá univerzita prováděla svůj výzkum a poté by výsledky byly zveřejněny, jednalo by se o velký přínos.

Univerzity třetího věku se těší stále větší oblibě, proto by do budoucna měly navyšovat svou kapacitu. Počet zájemců o studium by se zvýšil úpravou jejich internetových stránek, jelikož bývají v současnosti nepřehledné. Usnadněním pro orientaci seniorů v nabídce univerzit třetího věku by mohl být i jejich jednotný seznam.

Vzhledem k stále se zvyšujícímu počtu seniorů ve společnosti je důležité se zabývat důsledky, které vyplývají z této situace. Je třeba zajistit vzdělávání seniorů nejvyšší prioritou, nejen kvůli trhu práce a ohrožení dosavadních sociálních a zdravotních systémů, ale i jako podporu konceptu aktivního stáří.

SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ:

Active ageing summary [online]. European commission, Eurobarometer, 2012. [cit. 28. února 2012]. Dostupné z: ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_sum_en.pdf

ADAMEC, Petr, KRYŠTOF, David (Eds.). *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. 1. vyd. Brno: Asociace univerzit třetího věku České republiky ve spolupráci s Masarykovou univerzitou, 2011, 135 s. ISBN 978-80-210-5640-4.

Ageismus.cz, Výzkumy [online]. Brno: Grantová agentura ČR v rámci projektu „Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti pro českou společnost“. [cit. 26. února 2012]. Dostupné z: www.ageismus.cz

Andragogický slovník [online]. Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, o. s. [cit. 12. května 2012]. Dostupné z: www.andromedia.cz/andragogicky-slovník

BENEŠ, Milan. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008, 135 s. ISBN 978-80-247-2580-2.

BRAGDON, Allen, GAMON, David. *Nedovolte mozku stárnout*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2002, 109 s. ISBN 80-7178-567-9.

Brain jogging [online]. Aktualizace 24. března 2012 [cit. 24. března 2012]. Dostupné z: www.brainjogging.cz/

BUMBÁLEK, Milan. *Stáří a osamělost*. In MÜHLPACHR, Pavel (Ed.). *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005, s. 21 - 41.

CIMBÁLNÍKOVÁ, Lenka, FUKAN, Jiří, JOKEŠOVÁ, Romana, aj. *Age Management: Komparativní analýza podmínek a přístupů využívaných v České republice a ve Finsku* [online]. 1. vyd. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2011, 84 s. [cit. 23. května 2012] ISBN 978-80-904531-2-8. Dostupné z: www.aivd.cz/sites/default/files/agemanagement_web_0.pdf

Český statistický úřad [online]. Aktualizace 28. února 2012 [cit. 28. února 2012]. Dostupné z: www.czso.cz

České vysoké učení technické v Praze, Kurzy na ČVUT, Univerzita třetího věku, Výběrové řízení na příspěvek U3 V[online]. Praha, Aktualizace 17. února 2012 [cit. 14. března 2012]. Dostupné z: www.cvut.cz/zajemci-o-studium/czv/u3v/vz

Digital Agenda Scoreboard. Pillar 6: Digital competence in the Digital Agenda [online]. 2011, s. 24. [cit. 19. června 2012]. Dostupné z: http://ec.europa.eu/information_society/digital-agenda/scoreboard/docs/pillar/digitalliteracy.pdf

E-senior [online]. Česká zemědělská univerzita v Praze 2011. [cit. 7. května 2012]. Dostupné z: www.e-senior.cz/www/

Europa.eu, European year for active ageing and solidarity between generations 2012 [online]. Aktualizace 24. února 2012 [cit. 28. února 2012]. Dostupné z: europa.eu/ey2012/

EUROSTAT. *Active ageing and solidarity between generations* [online]. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2012, 147 s. ISBN 978-92-79-21507-0. [cit. 20. června 2012]. Dostupné z: epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-EP-11-001/EN/KS-EP-11-001-EN.PDF

GOLDBERG, Elkhonon. *Paradox moudrosti: Jak být duševně výkonnější, přestože mozek stárne*. 1. vyd. Univerzita Karlova v Praze: Nakladatelství Karolinum, 2006, 285 s. ISBN 80-246-1090-6.

HARRIS, K. Diana, COLE E. William. *Sociology of aging*. Boston: Houghton Mifflin, 1980, 463 s. ISBN 0-395-28528-3

HARTL, Pavel. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. 1. vyd. Univerzita Karlova v Praze: Nakladatelství Karolinum, 1999, 231 s. ISBN 80-7184-841-7.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 364 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HATÁR, Ctibor. *Seniori v systéme rezidenčnínej sociálno-edukačnej starostlivosti*. 1. vyd. Praha: ROZLET ve spolupráci s Českou andragogickou společností, 2011, 130 s. ISBN 978-80-904824-1-8.

Hermesmedia.cz, Vzdělávání – důležitá a trvalá součást života a životního stylu [online]. Zbuzany [cit. 1. května 2012]. Dostupné z: www.hermesmedia.cz/index.php?q=node/606

HOLMEROVÁ, Iva, JURAŠKOVÁ, Božena, ZIKMUNDOVÁ, Květa a kol. *Vybrané kapitoly z gerontologie* [online]. 3. vyd. Gerontologické centrum, 2007, 145 s. [cit. 29. dubna 2012] ISBN 978-80-254-0179-8. Dostupné z: www.geriatrie.cz/dokumenty/VybrKapZGerontologie.pdf

HORÁKOVÁ, Radka. *Nedoslýchavost v období senia*. In MÜHLPACHR, Pavel (Ed.). *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005, s. 112 – 116.

HOSKOVEC, Jiří. *Psychologie*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství TRITON, 2002, 105 s. ISBN 80-7254-219-2.

Institute for employment studies, Publications, Learning in later life: Motivation and Impact [online]. Aktualizace 2. května 2012. [cit. 3. května 2012]. Dostupné z: www.employment-studies.co.uk/pubs/summary.php?id=rr183

International association of universities of the third age, Origins [online], [cit. 13. března 2012]. Dostupné z: www.aiu3a.com/origins.html

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Univerzita třetího věku, Nabídka vzdělávacích aktivit v roce 2010/2011[online]. České Budějovice [cit. 13. března 2012]. Dostupné z: www.jcu.cz/Members/bumbova/jvana/obrazky/u3v_2010-11.pdf

JIRÁSKOVÁ, Věra, SOKOL, Jan, SEMRÁDOVÁ, Ilona, aj. *Mezigenerační porozumění a komunikace*. 1. vyd. Praha: EUROLEX BOHEMIA, s.r.o., 2005, 200 s. ISBN 80-86861-80-5.

Klub absolventů U3V, Historie KA U3V [online], [cit. 16. března 2012]. Dostupné z: www.kau3v.cz/z-historie-tretiho-veku-1

KOTÍKOVÁ, Jaromíra, REMR, Jiří, aj. *Podpora zaměstnávání starších osob* [online]. 1. vyd. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2007, 705 s. [cit. 1. června 2012] ISBN 978-80-7416-001-1. Dostupné z: www.mature-project.eu/materials/vz_remr.pdf

KOUKOLÍK, František. *Já: O vztahu mozku, vědomí a sebeuvědomování*. 1. vyd. Univerzita Karlova v Praze: Nakladatelství Karolinum, 2003, 382 s. ISBN 80-246-0736-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing s. r. o., 2002, 198 s. ISBN 80-247-0179-0

LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing s. r. o., 1998, 343 s. ISBN 80-7169-195-X

LIVEČKA, Emil. *Úvod do gerontopedagogiky*. Sv. 4. Praha: Ústav školských informací při ministerstvu školství ČSR, 1979, 234 s.

MATÝSKOVÁ, Danuše. *Vzdělávací aktivity v seniorském věku*. In SÝKOROVÁ, Dana, CHYTIL, Oldřich (Eds.). *Autonomie ve stáří: Strategie jejího zachování*. 1. vyd. Ostravská univerzita v Ostravě: Zdravotně sociální fakulta, ve spolupráci s nakladatelstvím František Šalé – ALBERT v Boskovicích, 2004, s. 254 – 260.

MEDICAL TRIBUNE CZ, Tribuna lékařů a zdravotníků, Jaký vliv na plodnost má věk? [online]. [cit. 20. dubna 2012]. Dostupné z: <http://www.tribune.cz/clanek/6860>

Mendelova univerzita v Brně, Institut celoživotního vzdělávání, Univerzita třetího věku [online]. Brno. Aktualizace 28. března 2012 [cit. 28. března 2012] Dostupné z: www.icv.mendelu.cz/cz/u3v

Ministerstvo práce a sociálních věcí, Příprava na stárnutí, Dokumenty [online]. Praha [cit. 4. května 2012]. Dostupné z: www.mpsv.cz/cs/2857

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Zákon č. 111/1998 Sb., o vysokých školách [online]. Praha. [cit. 1. června 2012]. Dostupné z: www.msmt.cz/vzdelavani/zakon-c-111-1998-sb-o-vysokych-skolach

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

MÜHLPACHR, Pavel (Ed.). *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005, 314 s. ISBN 80-210-3838-1.

MUŽÍK, Jaroslav. *Andragogická didaktika*. 1. vyd. Praha: CODEX Bohemia, s. r. o., 1998, 272 s. ISBN 80-85963-52-3.

MUŽÍK, Jaroslav. *Androdidaktika*. 2. vyd. Praha: ASPI Publishing, s. r. o., 2004, 148 s. ISBN 80-7357-045-9.

NOVOTNÝ, Petr. *Prostor pro uplatnění age managementu v českém prostředí*. Andragogika, 2011, roč. 15, č. 3, s. 9 – 10.

PALÁN, Zdeněk, LANGER, Tomáš. *Základy andragogiky*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008, 183 s. ISBN 978-80-86723-58-7.

PALMORE, B. Erdman. *Ageism: negative and positive*. 2 nd ed. New York: Springer Publishing Company, 1999, 266 s. [online] Google books. [cit. 26. února 2012]. Dostupné z: books.google.cz

PECHOVÁ, Olga. *Diskriminace a její příčiny z pohledu psychologie* [online]. 2. vyd. Praha: Multikulturní centrum Praha, 2007, 25 s. [cit. 6. června 2012]. Dostupné z: www.euroeduca.cz/antidiskriminacni_vzdelavani.html

Pracovní stránky českých geriatrů, Dokumenty [online]. Praha: Gerontologické centrum. [cit. 28. února 2012]. Dostupné z: www.geriatrie.cz. ISSN 1802-1956

RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost stárne*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995, 192 s. ISBN 80-210-1155-6.

RABUŠIC, Ladislav. *Vzdělávání dospělých v předseniorském a v seniorském věku* [online]. In Sborník prací filozofické fakulty brněnské univerzity. Brno: Masarykova univerzita, 2006, s. 79 – 99. [cit. 5. června 2012] ISBN 80-210-4143-9, ISSN 1211-6971. Dostupné z: www.phil.muni.cz/wupv/home/Documents/sbornik-ul11-mps-v-projekt/07Rabusic%20U11.pdf

Specializační studium výchovného poradenství, Vývojová psychologie [online]. Praha. Aktualizace 16. května 2005 [cit. 20. června 2012]. Dostupné z: www.ssvp.wz.cz/Texty/vyvojovkaobec.html

Stanford encyclopedia of philosophy, Memory [online]. Stanford. Aktualizace 3. února 2010 [cit. 6. června 2012]. Dostupné z: plato.stanford.edu/entries/memory/

STEM – Středisko empirických výzkumů, Vnímání diskriminace v naší zemi [online]. Praha. [cit. 10. června 2012]. Dostupné z: www.stem.cz/clanek/2185

SÝKOROVÁ, Dana, CHYTIL, Oldřich (Eds.). *Autonomie ve stáří: Strategie jejího zachování*. 1. vyd. Ostravská univerzita v Ostravě: Zdravotně sociální fakulta, ve spolupráci s nakladatelstvím František Šalé – ALBERT v Boskovcích, 2004, 324 s. ISBN 80-7326-026-3.

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2007, 285 s. ISBN 978-80-86429-62-5.

ŠERÁK, Michal, DVOŘÁKOVÁ, Miroslava. *Kapitoly z teorie a praxe vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, Institut vzdělávání a poradenství, 2009, 140 s. ISBN 978-80-213-2001-7.

ŠERÁK, Michal. *Profesní vzdělávání dospělých – budoucnost gerontagogiky*. Andragogika, 2009a, roč. 13, č. 2, s. 8 – 9.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2009b, 208 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠERÁK, Michal. *Vzdělávání seniorů - dílčí výstupy statistického šetření*. Andragogika, 2011, roč. 15, č. 3, s. 18 – 19.

The American Institute of Stress, Definition of Stress [online]. New York. [cit. 14. června 2012] Dostupné z: www.stress.org/Definition_of_stress.htm

Univerzita Karlova, Katalogy kurzů Univerzity třetího věku [online]. Praha, 2011. [cit. 13. března 2012]. Dostupné z: www.cuni.cz/UK-51.html

Veřejný ochránce práv- Ombudsman, Diskriminace [online]. Kancelář veřejného ochránce práv. [cit. 5. května 2012]. Dostupné z: www.ochrance.cz/diskriminace/

VIDOVIČOVÁ, Lucie, GREGOROVÁ, Eva. *Mainstreaming věku jako strategie managementu populací se stárnoucí demografickou strukturou* [online]. Výzkumný ústav práce a sociálních věcí. Výzkumné centrum Brno, 2007, 76 s.[cit. 14. března 2012] ISBN 978-80-87007-57-0. Dostupné z: praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_232.pdf

VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. 1. vyd. Masarykova Univerzita v Brně, Mezinárodní politologický ústav, 2008, 236 s., 2 sv. ISBN 978-80-210-4627-6.

VYSEKALOVÁ, Jitka, a kol. *Psychologie reklamy*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007, 296 s. ISBN 978-80-247-2196-5.

ZDAŘILOVÁ, Renata. *Celoživotní bydlení: Metodika přístupného prostředí bytového fondu* [online]. Ostrava: Fakulta stavební VŠB, 2011, 70 s. [cit. 20. května 2012] Dostupné z: www.disparity.cz/data/USR_048_DEFAULT/VSB_metodika_celozivotni_bydleni.pdf

Zpravodajský portál Masarykovy univerzity, Age management – Bez zaměstnávání starších to nepůjde [online]. Brno, Masarykova univerzita. [cit. 2. května 2012]. Dostupné z: www.online.muni.cz/tema/2561-tema-age-management-. ISSN 1801-0814.